

**UNIVERSIDAD DEL
ACONCAGUA**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

TESIS DE LICENCIATURA

<p>“MOTIVACIÓN EN JUGADORES DE BASQUETBOL PROFESIONAL”</p>

Alumno: Diego Santiago Scaraffia

Director: Lic. Daniel Venturini

- 2012-

HOJA DE EVALUACIÓN

TRIBUNAL

Presidente:

Vocal:

Vocal:

Profesor invitado:

Nota:

AGRADECIMIENTOS

En especial a mis padres, Héctor y Susana, por darme la posibilidad de vivir y de ser quien soy, entregándome amor y compañía cada uno en momentos importantes de mi vida. Concederme la posibilidad y libertad de elegir, brindándome ambos el apoyo y contención en el transcurso de la carrera.

A mis hermanos por estar siempre y ser los primeros amigos de la vida.

A Cintia, por su amor y compañía en todos estos años juntos. Y por sobre todo por ser quien tiene el don de hacerme sentir feliz y en paz.

A mi abuela, quien disfruta de la vida hace cien años y me contagia con esa vitalidad. Quien me enseñó a reír y disfrutar la vida.

A mis amigos de siempre, de todos lados y los que están desde hace muchos años, algunos desde el club, la secundaria, la facultad y otros de la vida. Son los que me llenan de felicidad junto a mi familia. Gracias amigos por estar siempre.

Al Lic. Daniel Venturini por su gran dedicación, sabiduría y paciencia ya que gracias a su guía pude culminar esta tesis.

A dos personas muy importantes en mi vida y en la carrera, quienes me ayudaron muchísimo para qué hoy este aquí, son en mí grandes referentes, ellas son la Lic. Beatriz Bizzotto y la Lic. Paola Colli.

A los profesores Sebastián Figueredo, Walter Gutiérrez y Fernando Castro, quienes me permitieron entrar al equipo profesional de Anzorena.

Y a los jugadores de ese equipo, quienes en conclusión son los protagonistas de esta tesis. Ya que gracias a su colaboración esto fue posible.

RESUMEN

El siguiente trabajo se divide en dos partes: la primera consta del marco teórico y la segunda del marco metodológico. Ambos apartados se subdividen en nueve capítulos indicados con números romanos.

Dentro del primer apartado se desarrolla el Deporte como disciplina, realizando una breve introducción del término. Luego se abre uno de los temas principales de esta investigación, el Basquetbol, haciendo un recorrido desde su historia, tipos de competencia hasta llegar a la actualidad de nuestro basquetbol local. Posteriormente se desarrolla la Psicología del Deporte con sus conceptos principales, fundamentalmente haciendo hincapié en el rol del psicólogo dentro de esta área. Finalmente, nos adentramos en los temas centrales de la investigación, estos son: Equipos Deportivos con sus distintas clasificaciones, Motivación focalizada desde el abordaje de la psicología del deporte y por último el Establecimiento de Objetivos Deportivos explicando sus diferentes tipos.

En el segundo apartado se trabaja con la metodología empleada, especificando el problema, objetivos del trabajo, tipo de investigación, características de la muestra seleccionada y los instrumentos utilizados. Luego de esto se realiza la presentación de resultados, el análisis de los mismos para culminar con las conclusiones finales del trabajo.

ABSTRACT

The following paper is divided into two parts: the first consists of theoretical and methodological framework of the second. Both sections are divided into nine chapters marked with roman numerals.

In the first section develops the sport as a discipline, will provide a brief introduction of the term. Then he opens one of the main themes of this research, the Basketball, making a journey from its history, types of competition to reach the actuality of our local basketball. Later develops sport psychology with its main concepts, mainly emphasizing the role of psychologists in this area. Finally, we move into the central themes of research, these are: Sports equipment with their different classifications, Motivation focused from the approach to sport psychology and finally the Sports Setting Objectives explaining the different types.

In the second section works with the methodology used, specifying the problem, work objectives, type of research, characteristics of the sample and the instruments used. After this is done the presentation of results, analysis of them culminating in the final conclusions of the work.

INDICE

Presentación	1
Título	2
Hoja de Evaluación	3
Agradecimientos	4
Resumen	5
Índice	7
Introducción	11

PRIMERA PARTE: MARCO TEÓRICO

Capítulo I: Deporte	15
I.1. Introducción al Deporte	15

Capítulo II: Basquetbol	20
--------------------------------	-----------

II.1 Historia del Basquetbol	20
II.2 Tipos de competencia	22
II.3 Basquetbol en Argentina	23
II.4 Basquetbol en Mendoza	24

Capítulo III: Psicología del Deporte	26
---	-----------

III.1 Introducción	26
III.2 Principales antecedentes históricos	27
III.3 La Psicología del Deporte en Argentina	30
III.4 Rol del Psicólogo	33
III.5 Ámbitos de actuación	37

Capítulo IV: Equipos Deportivos	42
--	-----------

IV:1 Desarrollo	42
-----------------	----

Capítulo V: Motivación y Establecimiento de Objetivos Deportivos	54
V.1 Introducción a la Motivación	54
V.1.1 Abordaje de la Motivación desde la Psicología del Deporte	58
V.2 Establecimiento de Objetivos Deportivos	64
V.2.1 Tipos de Objetivos Deportivos	68

SEGUNDA PARTE: MARCO METODOLÓGICO

Capítulo VI: Metodología	74
VI.1 Planteamiento del problema	74
VI.2 Delimitación de Objetivos	75
VI.3 Tipo de Investigación	76
VI.4 Diseño de Investigación	77

VI.5 Descripción de los Sujetos	77
VI.5.1 Criterios de selección	78
VI.5.2 Sujetos	79
VI.6 Instrumentos	79
VI.6.1 Escala de Motivación en el Deporte (EMD)	79
VI.6.2 Encuesta de Objetivos Deportivos (EOD)	83
VI.7 Procedimiento	85
VI.7.1 Procedimiento de EMD	85
VI.7.2 Procedimiento de EOD	91
Capítulo VII: Presentación de los resultados	92
VII.1 Introducción	92
VII.1 Resultados de la Escala de Motivación en el Deporte	100
VII.2 Resultados de la Encuesta de Objetivos Deportivos	114
Capítulo VIII: Análisis de los resultados	127
VIII.1 Introducción	127

VIII.2 Análisis de la Escala de Motivación en el Deporte	128
VIII.3 Análisis de la Encuesta de Objetivos Deportivos	142
Capítulo IX: Discusión de los Resultados	157
Capítulo X: Conclusiones	161
Bibliografía	165
Anexo	167

Introducción

El tema elegido para esta tesis trata principalmente sobre una rama de la psicología en expansión, sumamente interesante y necesaria para las instituciones deportivas y recreativas, esta es la psicología del deporte. A pesar de ser una práctica relativamente nueva en nuestro país, y más en nuestra provincia, se hallan numerosos estudios y una gran suma de bibliografía que posibilitan y sustentan el desarrollo de esta ciencia.

Hoy en día contamos con instituciones formativas en esta área, siendo la Asociación de Psicología del Deporte Argentina (APDA) el primer establecimiento que nuclea y forma a los profesionales interesados en esta rama. También contamos con la formación en nuestra facultad, con diplomaturas y seminarios dictados por docentes especializados de la Universidad del Aconcagua.

Existe gran cantidad de trabajos realizados en materia de deportes, es por esto que se hace notable el aumento del interés y acercamiento de los psicólogos y futuros profesionales a la psicología del deporte. Ya que también puede notarse una mayor aceptación del profesional de la salud mental, tanto de las personas como de las instituciones, en el ámbito deportivo.

Mi inquietud de abordar este estudio, tiene que ver con mi larga y estrecha relación a los deportes desde muy temprana edad. Fui criado y creciendo siempre en un ambiente deportivo, haciendo mi primer contacto con un club a los 5 años de edad, cuando acompañaba a mi hermano a las prácticas de básquet. Fue allí que me "cole"

dando los primeros pasos en este apasionado deporte. Desde esa edad hasta el día de hoy lo sigo practicando, de primera instancia como un juego, divirtiéndome y aprendiendo, luego se transformo en una disciplina competitiva que requería de largas jornadas de entrenamiento y responsabilidad, y actualmente lo práctico recreativamente con mis amigos de la infancia del club. Dándome el placer y gusto de hacer lo que realmente me gusta, divierte y enriquece.

Este fue uno de los principales motivos que me impulso a estudiar psicología. El participar y pertenecer a un grupo deportivo, crecer y desarrollarme con mis compañeros recuerdo que me hacia preguntarme por lo que le pasaría a cada uno de ellos en los partidos, en los momentos claves, que pensaría el entrenador de mi, de mis compañeros, del rival. Tenía la capacidad de preguntarme y preguntar. Buscaba mejorar y que mejoráramos como equipo constantemente.

En un principio iba a estudiar educación física, pero mucho no me atrajo las materias y el futuro laboral. Fue ahí cuando me decidí por psicología. Ya hacía tiempo que leía artículos, libros y revistas. Siempre me intereso lo que le pasaba a las personas. Que pensaban. Que sentían.

Mi intención en este trabajo, es unir mis dos pasiones, el básquet con la psicología. Aportando desde mi lugar de jugador y practicante de este deporte una mirada profunda del mismo, agregándole la visión desde la psicología. Visión que me permitirá desarrollar la temática desde un lugar de ciencia, apoyándome en un abundante marco teórico para poder así esclarecer aquellas dudas o preguntas que me surgían y me siguen surgiendo.

Las principales preguntas que me surgieron en el momento de decidirme por realizar este estudio fueron: ¿Qué es lo que motiva a los jugadores de basquetbol que compiten profesionalmente?, ¿influye el grado de motivación personal en el logro de los objetivos deportivos colectivos?. Pero todavía tenía una inquietud que iba más allá de la motivación personal y colectiva, me surgió una pregunta más global del tema, que tenía que ver con la motivación y los objetivos deportivos que se proponía un equipo, pensando en que una vez que el equipo ha fijado una meta para la temporada, me inquietaba lo siguiente: ¿las metas personales de que manera influían en el logro de aquellos objetivos?, y más importante aun ¿de qué modo interactuaban y se

complementaban la motivación de cada integrante con el equipo, y del equipo para con cada jugador?. Y por último, en relación a esto, ¿existen diferencias en los niveles motivacionales entre los jugadores que reciben un sueldo y los que no?.

Es por estas preguntas que se encara el presente estudio dentro de la teoría de la psicología del deporte, desarrollando que es el deporte, que es el básquet, y que es la psicología del deporte. Ampliando y desarrollando los diferentes tipos de abordajes, ámbitos de actuación del psicólogo del deporte, el rol del mismo, y algunas de las tareas de profesional.

Profundizando en el estudio de la motivación, analizada desde una perspectiva integradora, teniendo en cuenta el modelo de la teoría integrada de la motivación, la cual se basa en el continuo de autodeterminación personal, que es el constructo psicológico unificado que le da el significado al concepto global de motivación, tomando esta como un proceso que va desde la Amotivación, pasando por un punto intermedio que es la Motivación Extrínseca, hasta llegar a la Motivación Intrínseca, buscando que los deportistas internalicen todo el proceso, potenciando el desarrollo en la amplitud del continuo y no de un solo aspecto.

También he desarrollado el concepto de establecimientos de objetivos, ya que es el otro eje fundamental de la investigación realizada en esta tesis. Puntualizando la importancia de los mismos, la influencia de la motivación en el establecimiento de metas, los diferentes tipos y diferenciando entre los objetivos personales y colectivos.

Abordar estos dos grandes temas me dio la posibilidad de acercarme a las respuestas de mis preguntas en referencia a la motivación e influencia de la misma en el logro de los objetivos. Existen investigaciones y estudios de ambos temas, pero es mi intención volcar los conocimientos y material existentes en la materia focalizándome en deportistas integrantes de un equipo de básquet profesional.

Son mi guía en el camino de búsqueda de respuestas e inquietudes los objetivos que me propuse resolver en esta investigación. Uno de ellos es tratar de medir el grado de motivación de cada integrante del equipo tomado como muestra, tomando la escala de motivación deportiva EMD-29, la cual mide los tres tipos de motivación. Otra de mis metas es estudiar si los objetivos personales y colectivos se

correspondían entre los integrantes del equipo. Y por último, observar cómo influyen los objetivos personales al equipo, y viceversa.

Me parece importante destacar, y utilizando estas nociones para justificar la importancia de este estudio, que existe una creencia evidente de que los deportes y la actividad física son fenómenos importantes a nivel mundial, tanto si hablamos en el nivel salud, social, y educacional, así como también en el aspecto económico mundial. Ya que el deporte más allá de ser una buena fuente de salud generalizada, también es un excelente comercio mundial. Muchas instituciones deportivas han tomado de modelo el funcionamiento de las empresas, y funcionan como tal. Y es allí, donde el lugar del psicólogo institucional y deportivo toma mayor relevancia pienso yo.

Ya que en los grandes clubes, los deportistas de elite son vistos como deportistas-empleados, y generan un movimiento económico importante. Por esto y por las tareas deportivas mismas es que el estudio de la psicología deportiva sigue creciendo, y el psicólogo deportivo está cada vez más inmerso y tenido en cuenta en las grandes sociedades que comparten la mentalidad de la profesionalización de las disciplinas.

Espero que la información obtenida y brindada aporte aunque sea un granito de arena más al creciente mar de la psicología del deporte, que pueda incentivar e impulsar el acercamiento de nuevos profesionales al mundo del deporte y la psicología, y que desde una humilde apreciación, podamos aunar ideas y teorías para un óptimo desempeño de los participantes en las disciplinas que involucra este estudio.

En síntesis en esta tesina intento realizar un acercamiento a una rama de la psicología extensa y rica en contenidos, para poder en un futuro formarme, especializarme y convertirme en un psicólogo del deporte, apuntando al abordaje del deportista en su totalidad, desde una perspectiva holística de la salud.

Capítulo I: Deporte

I.1 Introducción al Deporte

En este capítulo se pretenderá mostrar los diferentes significados del término “deporte”, remarcando algunos puntos importantes desde la génesis del mismo hasta sus usos actuales. Diferenciaremos el concepto de juego con el de deporte. Remarcando las actividades sociales de la humanidad en las que el deporte interviene.

A través de la historia el deporte ha ido variando y transformándose en sí mismo, con el paso del tiempo ha tomado distintas formas y una vasta cantidad de objetivos por los cuales se lo practicaba. Podemos decir que el deporte ha evolucionado con el hombre y en sociedad.

Antonio Hernández Mendo (1999)¹ ha escrito un artículo interesante acerca del término deporte, en el cual hace entrega de valiosísima información al respecto.

En su artículo menciona que la palabra deporte proviene del latín deportare y no del vocablo inglés sport. En este sentido el **Diccionario Etimológico** de la lengua castellana de Joan Corominas (1980)² dice *"Deporte 'placer, entretenimiento;*

¹ Hernández Mendo, A. (1999). Acerca del término deporte. *Lecturas: EF y Deportes*. Revista Digital, 17, Consultada / Obtenida el 03 Diciembre de 2011 en <http://www.efdeportes.com/efd17/deporte.htm>

² Ibídem

antiguamente hacia 1440 (y depuerto, s. XIII). Deriva del antiguo deportarse 'divertirse, descansar', hacia 1260, y éste del latín deportare 'traslado, transportar' (pasando quizá por distraer la mente); en el sentido moderno de 'actividad al aire libre con objeto de hacer ejercicio físico' deporte fue resucitado en el siglo XX para traducir el inglés sport (que a su vez viene del francés antiguo deport, equivalente al castellano deporte)" (p.205).

El deporte se ha desarrollado por el ser humano a través de la historia y la cultura. Distintos pueblos, en diversos lugares geográficos "inventaron" el deporte, por decirlo de alguna manera. Los egipcios, los chinos, los indios se beneficiaron con él. Sin embargo, fue en Grecia donde el deporte alcanzo su máxima expresión.

Los griegos le asignaron diversos fines, entre los más importantes se destacan el social, el educacional, el competitivo, el lúdico y el de la salud. Formar al ciudadano, educar a la juventud, embellecer el cuerpo, impulsar por medio del ejercicio físico el desarrollo de ciertos rasgos de carácter y de personalidad.

Cristian Díaz Eyzaguirre³ desarrolla estos diferentes puntos en los que el deporte interviene y cumple una función fundamental en la vida de los seres humanos, veamos:

Deporte para la Forma Física

El estilo de vida sedentario no es algo propio de la modernidad. Antiguamente, el ocio constituía un privilegio de la clase alta, mientras que el trabajo físico lo realizaban los esclavos y los pobres. Sin embargo, se dieron cuenta que los hombres sedentarios eran soldados débiles, y se inventaron los deportes militares para erradicar la debilidad física de los combatientes.

El fortalecer a los jóvenes mediante la práctica deportiva para luego convertirlos en soldados se constituyo en una práctica normal de muchas civilizaciones. En la edad media, actividades como el esgrima, la equitación y la caza fueron ocupaciones favoritas de la nobleza durante casi un milenio.

Deporte para la Educación

Otro motivo para la práctica deportiva es su valor educativo. Los deportes eran parte integral de la educación en la Grecia clásica, pero perdieron este papel en la edad media cristiana. Los reformadores humanistas de la educación los introdujeron de

³ Díaz Eyzaguirre, C. (2001) "Manual de Psicología aplicada al Deporte".
Obtenido el 15 de Noviembre de 2011 en <http://www.geocities.com/psicologiadeldeporte/psicosport.cjb.net>

nuevo en los colegios y las universidades, intentando educar al hombre globalmente y no solo su mente.

Deporte para la Salud

Hipócrates "el padre de la medicina", reconoció ya la importancia del ejercicio regular para la salud. En los programas de algunas facultades de medicina ya se está incluyendo el estudio de los efectos del deporte sobre la salud. Tradicionalmente, los centros docentes de medicina se interesaban más en el tratamiento de las enfermedades que en su prevención. Según esto se podría decir, que el objetivo que persigue el deporte para la salud es fortalecer la salud o recuperarla.

Deporte para el Juego

Fue el deporte como juego lo que impulso a los griegos a organizar juegos olímpicos, ya fuera como participante o como mero espectador. Sin embargo, el culto a los vencedores preparo el camino del profesionalismo.

Deporte para la Calidad de Vida

Es evidente que las actividades deportivas satisfacen algunas necesidades profundas del hombre. Quienes han decidido hacer deporte no lo ven como una forma de utilizar el tiempo libre, sino que lo ven como parte esencial de su estilo de vida.

Por otra parte, Antonio Alcoba⁴ expresa que *"el deporte puede ser considerado como la magnificación del juego, expresada por la constante repetición de los ejercicios, a fin de conseguir la perfección física, técnica y táctica del jugador. Ello significa que si la práctica en el juego es natural, en el deporte se produce una vez que han sido analizadas las variables que pueden proporcionar un mejor rendimiento del jugador en la práctica del juego"*.

Este autor realiza una reseña histórica del concepto "deporte", diferenciando lo que es juego y deporte, tomando al juego como la forma más natural de expresión de la raza humana como animal, con el cual se desarrollan características innatas de aprendizaje y desarrollo motriz, y a su vez cada persona va descubriendo que tipos de actividades son de su agrado, diferenciándose del que prefiera la actividad

⁴ Antonio Alcoba. (2001). Juego-Deporte. En *Enciclopedia del Deporte* (pp. 15-25). Madrid, España. Librerías Deportivas Esteban Sanz, S.L.

individualista o colectiva. El juego tiene que ver con lo recreativo, lúdico, con el poner en marcha una serie de conocimientos y movimientos que desarrolla la inteligencia y sociabilidad de las personas.

El hábito de hacer ejercicios proporciona al individuo medios apropiados para expresar sus capacidades, sus intereses y su personalidad, llegando a formar parte de su modo de vida. Muchos consideran que la actividad física favorece y acrecienta la calidad de vida del ser humano.

A diferencia del juego, el deporte propiamente dicho, sube un escalón y el jugador es consciente de la existencia de la competitividad. Aquí toma lugar la competencia, el juego se convierte en una batalla al enfrentar a otro jugador u otro equipo en busca de la victoria.

Es por esto, que el autor anteriormente mencionado define deporte como *"la actividad física, individual o colectiva, practicada en forma competitiva"*.

Entrenar, prepararse, formarse y mentalizarse siempre con un fin competitivo teniendo en cuenta al rival, las estadísticas, los resultados, convierten la actividad física en una práctica profesional de la misma.

Tanto los deportistas individuales como los integrantes de equipos deportivos, toman al deporte como un estilo de vida que conlleva preparación y responsabilidad. Los logros se obtienen con entrenando y mejorando cada día con trabajo y esfuerzo.

El deportista profesional realiza determinada actividad por que ama ese deporte, se siente orgulloso y apasionado por lo que practica, pero por sobre todo practica el deporte porque hay un llamado constante a la competencia, una necesidad de superación y trascendencia constante. Estos deportistas necesitan de la competencia, buscan nuevos desafíos, y trabajan duro para conseguir sus objetivos, tanto personales como colectivos.

Georges Demeny (1914)⁵ afirma que el deportista tiene *"espíritu de sacrificio, sigue un camino recto y no cometerá nunca un acto de bajeza que tenga que reprocharse; es el gentil hombre realizado, una especie de caballero moderno que contribuye en gran medida a la prosperidad y grandeza de su país"*.

Opino que la mejor forma de explicar estas ideas es plasmando tres grandes frases que dijo Michael Jordán durante su exitosa carrera llegando a ser el mejor jugador de la historia del basquetboll:

⁵ Hernández Mendo, A. (1999). Acerca del término deporte. *Lecturas: EF y Deportes*. Revista Digital, 17, Obtenido el 03 Diciembre de 2011 en <http://www.efdeportes.com/efd17/deporte.htm>

Frases textuales de Michael Jordan durante su carrera:

1. *"Puedo aceptar el fracaso, pero no puedo aceptar no tratar..."*
2. *"He fallado más de 9000 tiros en mi carrera. He perdido casi 300 juegos. 26 veces han confiado en mí para tomar el tiro que ganaba el juego y lo he fallado. He fracasado una y otra vez en mi vida y eso es por lo que tengo éxito..."*
3. *"Todo se resume en una sentencia muy sencilla: existen buenas y malas maneras de hacer las cosas. Usted puede practicar el tiro ocho horas diarias, pero si la técnica es errónea, sólo se convertirá en un individuo que es bueno para tirar mal..."*

Tomar estas palabras de un exponente del deporte mundial puede sonar exagerado si hablamos de responsabilidad y amor por el juego, hasta a veces podemos pensar en lo fanático que se convierten algunos deportistas de la práctica y profesionalización del mismo.

Este es el espíritu del deporte, esfuerzo, superación y trabajo para conseguir aquel objetivo propuesto. Y allí en la práctica y en la competencia es donde se siente el placer, la dicha de practicar deporte. Por esto es que el deporte es un juego que se ha convertido en un juego competitivo y que apunta al perfeccionamiento constante.

Capítulo II: Basquetbol

II.1 Historia del Basquetbol

El baloncesto nació en 1891 en Estados Unidos, concretamente en la Universidad de MICA, Springfield (Massachusetts), donde se estudiaba la carrera de Educación Física y se impartían cursos prácticos de atletismo, rugby, ciclismo y gimnasia.

James Naismith, instructor de deporte en el YMCA (Asociación de Jóvenes Cristianos) en Springfield, quiso crear un deporte de equipo que se pudiera practicar en el gimnasio durante el frío invernal. Después de analizar los deportes que se practicaban en aquel momento, como el rugby, el fútbol, el béisbol, etc., redactó once normas de un juego, que hoy se conoce como el baloncesto.

A causa de los largos inviernos que sufría Springfield, y con la urgencia de que sus alumnos se mantuvieran entretenidos y en buenas condiciones físicas, el profesor Naismith consideró crear un nuevo juego que se pudiera jugar bajo techo y en espacios reducidos. Luego de pasar algunos meses estudiando otros deportes existentes y adoptando lo más atractivo de cada uno, logro establecer una serie de requisitos que debería tener este nuevo deporte:

- Afinidad por el Balón.
- Fácil de aprender

- Que pudiera ser jugado en cualquier terreno
- Ataque permanente de la meta
- Que hubiera un balance entre el ataque y la defensa
- No Fuera un deporte agresivo

Naismith colocó dos cestas de duraznos clavadas en los extremos de una pista, a 3'05 m del suelo. De aquí surgió el nombre de basquetbol (baloncesto), palabra compuesta inglesa que define el objetivo del juego: introducir la pelota dentro de una cesta.

El profesor James especificó las trece reglas básicas del baloncesto las cuales aun están vigentes, no obstante se han efectuado algunas modificaciones para adecuarlas a las nuevas épocas en donde el juego, principalmente, se basa en la rapidez con que se anotan los puntos y en la forma espectacular de anotarlos.

Así fue como poco a poco y después de varios ensayos, al fin James crea el deporte conocido como Basketball: basket (cesta) y ball (balón). La imagen del juego era simple; se jugaría solo con las manos y tendría como objetivo meter el balón en una cesta, de donde proviene su nombre.

Los principios básicos creados por James fueron:

1. El balón será esférico y puede ser lanzado con una o dos manos sin importar su dirección.
2. Todo jugador puede colocarse en el terreno de juego donde le guste y en cualquier momento.
3. No se puede retener la pelota y correr con ella.
4. Los dos equipos jugarán juntos sobre el terreno, pero está prohibido el contacto entre los jugadores.
5. La meta debe ser elevada, horizontal y de dimensiones pequeñas para que tenga que recurrirse más a la destreza que a la potencia
6. Los equipos estarían conformados por nueve jugadores (5 en cancha y 4 suplentes)

El primer juego de baloncesto oficial fue jugado en el gimnasio de YMCA el 20 de enero de 1892. En 1894 se estableció el tiro libre; en 1897 se reglamentan cinco jugadores por equipo en cancha, y en 1904 se definió el tamaño de la cancha.

El baloncesto se difundió rápidamente por todos los Estados Unidos y Canadá y ascendido a categoría Olímpica en 1936. El deporte a nivel mundial está regulado por la Federación Internacional de Baloncesto Amateur (FIBA).

El basquetbol sigue siendo el mismo desde sus inicios, donde más que el contacto físico fuerte prevalece, la técnica y habilidad de cada jugador. El baloncesto se ha transformado en uno de los deportes más seguido a nivel mundial.

Este deporte fue difundido por todo el mundo por los alumnos de Springfield. El auténtico impulso europeo lo recibió gracias a los soldados estadounidenses que participaron en la Segunda Guerra Mundial, que practicaban a menudo este deporte en los momentos de esparcimiento.

En los Juegos Olímpicos de Ámsterdam en 1928 y en el de Los Ángeles en 1932, fue deporte de exhibición, pero en los de Berlín en 1936 ya fue incorporado al programa oficial olímpico. El baloncesto femenino no fue olímpico hasta los Juegos de Montreal, en 1976.

II.2 Tipos de Competencia

En el ámbito internacional, hemos de distinguir dos organismos que dirigen la organización de las competiciones de alto nivel:

FIBA: Es la Federación Internacional de Baloncesto Amateur. Fue creada en 1932. La primera competición internacional que se organizó fue el Campeonato de Europa de selecciones, en 1935. De la FIBA dependen las competiciones internacionales correspondientes a las de las selecciones nacionales, y los juegos olímpicos.

NBA: Es la liga más famosa. La juegan los mejores jugadores del mundo, que son profesionales y tienen contratos millonarios. Alguno de estos jugadores han llegado a convertirse en auténticos mitos del baloncesto. Cada partido es un espectáculo.

Algunas diferencias importantes en el reglamento de la NBA son:

- Las líneas del campo dibujan una botella más rectangular.

- El partido se disputa en cuatro cuartos de 12' cada uno.
- Se permiten más contactos entre los jugadores.
- Puede haber tres árbitros en un partido.
- Se permiten seis faltas personales.
- En las entradas a canasta se permiten tres pasos.

En la NBA hay otros aspectos que no están relacionados con el apartado deportivo, pero que forman parte del espectáculo: animadores, público, orquestas, televisión, publicidad, shows en los descansos entre las cuatro partes. Todos estos complementos del juego también han aparecido, desde hace pocos años, en nuestras pistas de baloncesto.

II.3 Basquetbol en Argentina

El básquetbol en Argentina comenzó a practicarse en 1912 y tiene un considerable desarrollo en todo el país, constituyendo uno de los deportes con mayor cantidad de público y deportistas, luego del fútbol. Los máximos logros del básquet argentino son el campeonato mundial de 1950 y la medalla de oro olímpica en los Juegos Olímpicos de 2004. Argentina, Yugoslavia y la Unión Soviética -ya desaparecida- son los únicos tres países del mundo que han logrado obtener una medalla de oro olímpica además de Estados Unidos. También salió subcampeona en el campeonato mundial de 2002 y obtuvo la medalla de bronce en los Juegos Olímpicos de Beijing 2008.

La Liga Nacional (LNB) y la profesionalización del basquetbol argentino

La Liga Nacional de Basquetbol fue creada en 1984 por iniciativa de los entrenadores José María Cavallero, León Najnudel y Horacio Segui, y el periodista Osvaldo Ricardo Orcasitas. Este hecho modificó toda la estructura institucional y competitiva del básquetbol en nuestro país. La organización anterior –inspirada en el modelo asociacionista y amateur– estaba asentada en una esquema que ascendía desde los clubes, pasaba por las Asociaciones (zonales) y Federaciones (provinciales), hasta llegar a la Confederación Argentina de Básquetbol (nacional).

El modelo adoptado –el cual apuntó hacia la profesionalización del deporte– creó un nuevo organismo, la Asociación de Clubes, encargado de los destinos de la nueva competencia nacional.

Con el objetivo de transformar al básquetbol en un atractivo espectáculo se creó una competencia de duración anual (tomando como referencia a las ligas europeas y a la NBA norteamericana) que estimuló la creación de clubes-empresas, al tiempo que se permitió la utilización de jugadores norteamericanos, para nivelar los equipos y desarrollar el nivel de la competencia local.

Argentina organiza la competición de clubes de básquet en un torneo anual denominado Liga Nacional de Básquet (LNB), organizada por la Asociación de Clubes en sus tres máximas categorías, como primera categoría se encuentra la Liga Nacional de Básquet de primera división (LNB), la segunda categoría del básquet argentino es el Torneo Nacional de Ascenso (TNA), y la tercera a nivel nacional es el Torneo Federal (ex LNB B).

Los torneos provinciales que nutren de equipos a estas competencias son organizadas por la Confederación Argentina de Básquetbol (CABB), la que a su vez tiene a cargo la organización de la selección nacional.

Entre los basquetbolistas destacados del básquet argentino se encuentran Emanuel "Manu" Ginóbili -considerado el mejor jugador de la historia del básquet argentino-, Oscar Furlong y Ricardo González, ambos integrantes de la selección campeona del mundo de 1950, Héctor "Pichi" Campana, Marcelo Milanesio, Rubén Wolskowsky, Fabricio Oberto, Carlos Delfino, Andrés Nocioni, Luis Scola, José Ignacio Sánchez, etc.

II.4 Básquetbol en Mendoza

En nuestra provincia el basquetbol está organizado y administrado por la Federación Mendocina de Basquetbol. La FMBB se encarga de regular las actividades de los clubes federados en todas sus categorías, tanto en la liga A como en la B, de la selección mendocina de basquetbol en todas las categorías, y de los torneos de basquetbol masculino.

Esta institución es la responsable de la organización de los torneos, programación de fechas, control de las listas de buena fe de los equipos, control de clubes en sus instalaciones y organización, planificación de los campeonatos tanto de clubes como de las selecciones, y es la autorizada de administrar los bienes

económicos que se recaudan. Así como también en la organización de eventos deportivos de envergadura nacional e internacional.

El torneo masculino se divide en dos categorías, primera división (A1) con diez equipos en competición; y segunda división (A2) con dieciséis equipos.

La competencia está dividida en dos torneos por año, apertura y clausura, en el cual al cierre del año descienden los dos últimos equipos de A1 y ascienden los dos mejores del A2.

Referentes provinciales en este deporte podemos nombrar a "Caniche Estalles" padre, jugador de la selección nacional en la década del '70, Matías Sandes, actual jugador de la liga nacional y la selección argentina, Federico Aguerre también integrante de la selección argentina, Pablo Rizzo desempeñándose en el duro TNA, Facundo Rubia siempre jugando en el Deportivo Anzorena, jugador de nivel nacional, y muchos nuevos talentos que hoy en día integran planteles juveniles en las selecciones provinciales y algunos ya en la selección argentina.

Capítulo III: Psicología del Deporte

III.1 Introducción

Podemos pensar la psicología del deporte como una ciencia de donde se aplican los principios propios de la psicología dentro del ámbito del deporte o la actividad física. Esta rama dentro de la gran amplitud que es la psicología, es un vehículo para el enriquecimiento humano, se dedica al mejoramiento tanto del rendimiento deportivo como social y psicológico del hombre en su totalidad.

Richard Cox⁶ nos dice que *"la psicología del deporte y la actividad física es el estudio del efecto de los factores psíquicos y emocionales sobre el rendimiento deportivo y del efecto de la participación en un deporte o de la práctica de actividad física sobre los factores psíquicos y emocionales"*.

La psicología del deporte se refiere, en líneas generales y en un sentido amplio a garantizar los rendimientos deportivos y la salud mental del deportista. Posibilitar, potenciar y contribuir al desarrollo armónico de su personalidad. Es por ello que la psicología aplicada y entre ellas la psicología del deporte es integrada por derecho propio a una vasta variedad de actividades humanas y a las disciplinas teóricas y prácticas que les dan sustento.

A lo largo del tiempo, la práctica del deporte y la actividad física se va añadiendo a la sociedad y se va incorporando al estilo de vida de las personas, es

⁶ Richard H. Cox. (2009). Psicología del Deporte: conceptos y sus aplicaciones. Madrid, España. Editorial Médica Panamericana S.A.

desarrollada en todas las etapas de la vida. Las actividades físicas y deportivas dirigidas y desplegadas en ámbitos destinados a ellas, necesariamente deben comprender desde la etapas de iniciación y formación para continuar practicándose en forma ya sea competitiva amateur, profesional o forma recreativa por las personas que gustan y disfrutan de su práctica y efectos benéficos. Es en este amplio contexto donde la psicología del deporte y la actividad física se despliegan como disciplina científica.

Weinberg y Gould⁷ (1996) explican que *"esta área de la psicología identifica los principios y directrices que los profesionales pueden utilizar para ayudar a los niños, adolescentes y adultos a participar en actividades deportivas y de actividad física y a beneficiarse de las mismas"*.

Afirman que la mayoría de los estudios de psicología del deporte y el ejercicio físico apuntan a dos objetivos:

- a) aprender el modo en que los factores psicológicos afectan al rendimiento físico de los individuos
- b) la comprensión de la forma en que la participación del deporte y la actividad física afecta al desarrollo, la salud y el bienestar personal.

III.2 Principales antecedentes históricos

Realizare una breve reseña histórica tomando algunos autores que hablan sobre la historia de la psicología del deporte, tratando de mostrar proceso de surgimiento y del nacimiento de la psicología del deporte, tanto de sus momentos como de algunas fechas históricas importantes que han dado lugar a que esta especialización dentro de la psicología hoy se encuentre en crecimiento y se esté convirtiendo en área cada vez más desarrollada, investigada y aplicada.

Dosil, J⁸ hace una aproximación a la historia de la psicología del deporte y la actividad física señalando al 1º Congreso Mundial de Psicología de Psicología del Deporte celebrado en el año 1965 en Roma como eje a partir del cual el desarrollo en esta disciplina se divide en un antes y un después.

⁷ Citado por Arnut, L. (2003). *Estado-rasgo Ansiedad y rendimiento deportivo*. Tesis de licenciatura Facultad de Psicología. UDA Mendoza. Pág. 15.

⁸ Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y el deporte*. Madrid, España. McGraw-Hill.

Considera un período anterior a esa fecha al que denomina historia antigua, el autor señala:

"en este período se pueden distinguir tres etapas, en las que se evidencia la influencia de unos países sobre otros en el panorama mundial. Así, los primeros momentos de desarrollo los protagonizan Estados Unidos, Rusia y Alemania, a los que se les unirá, en una segunda etapa, Francia y, en una tercera, Checoslovaquia (ahora República Checa) e Italia. Estos países han conformado la psicología del deporte y la actividad física antigua y, a partir de ellos, otros han ido introduciéndose."

El autor habla de una **primera etapa** que iría desde el año 1879 al 1919, en la que se realizaban las primeras investigaciones de laboratorio en psicología relacionadas al deporte.

Por su parte en Francia el Barón Pierre de Coubertin destaca la historia del deporte moderno y el de la Psicología del Deporte. Sus primeras publicaciones sobre el tema datan de principios del siglo XX: en 1910 escribe el artículo "Psicología del Deporte", y en 1913 "Ensayos de psicología del deporte".

Por otro lado, King, Raymond y Simon-Thomas han analizado los Magazines en los que se hallaban referencias a temas psicológicos relacionados con el deporte. Como estos temas eran tratados por entrenadores, deportistas, comentaristas, etc., la describieron como una psicología del deporte informal, no realizada por psicólogos. Estamos hablando de publicaciones europeas y estadounidenses.

Una **segunda etapa** (1920-1945) tiene como rasgo saliente el surgimiento de quienes son considerados los padres de esta disciplina. Ellos son C. Griffith en Estados Unidos quien en 1925 crea el laboratorio de psicología del deporte en la Universidad de Illinois (Chicago), R. W. Schulte quien en 1920 fuera cofundador del primer laboratorio de psicología del deporte en Berlín, A. C. Puni desde Leningrado y P. A. Rudik desde Moscú, con sus trabajos han tenido una fuerte influencia en la creación del laboratorio de psicología del deporte de Leningrado.

De acuerdo a Dosil, el final de la Segunda Guerra Mundial señala el inicio de la **tercera etapa** de historia antigua de la psicología del deporte y la actividad física. Muchas de las investigaciones que se realizaron durante la guerra sobre el aprendizaje motor, destinadas a comprender y mejorar el rendimiento de los pilotos de aviación, en esta etapa fueron extrapoladas al deporte.

En este período se crean las primeras asociaciones de psicología del deporte en Checoslovaquia (1953), Japón (1960) y Bulgaria (1962). En Leningrado, en 1956 A. C. Puni organiza el primer congreso para psicólogos del deporte. En Estados Unidos se publican importantes obras como Psicología del Entrenamiento de Lawther (1951) y Comportamiento del Movimiento y Aprendizaje Motor de Cratty (1964). B. Ogilvie y T.

Tutko se destacan por sus trabajos aplicados a deportistas olímpicos en natación y equipos de béisbol y fútbol americano. En Francia, Italia, España y otros países comienzan a publicarse desde el ámbito médico los primeros trabajos en psicología del deporte.

Al período posterior al 1º Congreso Mundial de Psicología de Psicología (Roma 1965), Dosil lo denomina historia reciente. Fue organizado por F. Antonelli y es por ello que es considerado por muchos como el “padre de la psicología del deporte internacional”.

Según Roffé⁹ “este congreso liderado por el Dr. Antonelli, psicoanalista, tuvo su embrión un año antes en Barcelona, si bien tuvo más impacto sociológico que científico, con los 500 participantes que asistieron (entre los que se contaban 4 argentinos), unió Este y Occidente y selló una piedra fundamental”.

El autor de este artículo nombra a F. Antonelli. como el fundador y presidente de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte desde su concepción en 1965 hasta 1973. El primer congreso se celebró en Roma en 1965. Rápidamente, en 1968, se efectuó el Segundo Congreso Internacional en Estados Unidos y se fundó la Sociedad de Psicología del Deporte Norteamericana.

Siguiendo a Lic. Roffé¹⁰, algunos de los libros de psicología del deporte que ejercen un mayor impacto en la formación de los psicólogos del deporte a opinión de García Ucha son los siguientes:

- Psicología de la Actividad Física, de B. Cratty
- Problem athlete and How to handle them, de Bruce Ogilvie, y Thomas Tutko. Editado en Londres por Pelham Books, en 1966.
- Sport Psychology An Antriduction de A. D. LeUnes y J.R Nation, editado por Nelson Hall en 1989.
- Advances in Sport Psychology. T. Horn. New York. Human Kinetics. 1992.
- Motivación en el deporte y el ejercicio. G. Roberts Declée 1995.
- Applied sport psychology: Personal growth to peak performance. J, M. Williams, & V. Krane, (2001).

⁹ Roffé, Marcelo. (1999). *Psicología del deporte y el ejercicio físico*. Obtenido el 23 de febrero del 2012 en <http://www.cdbooks.com.ar/articulos-roffe.html>

¹⁰ Ibídem

- *Counseling athletes: Applying reversal theory*. J. Kerr. New York: Routledge, (2001).
- *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico* de Robert S. Weinberg y Daniel Gould, de la editorial Ariel Psicología en 1996.
- *Understanding Psychological preparation for sport. Theory and Practice of Elite Performers*. Lew Hardy, Graham Jones y Daniel Gould. Editorial John Wiley & Sons, Ltd, en 1997.

Existen hoy numerosas investigaciones y trabajos de campo que respaldan y nutren la vasta información que se ha obtenido mediante el paso del tiempo. Las actualizaciones teóricas se suceden año tras año, aportando una cantidad más que provechosa para encarar el abordaje profesional desde la psicología del deporte.

Tantos autores nacionales como extranjeros nutren esta especialidad en constante crecimiento. Aportando diferentes puntos de vistas, y generando nuevos espacios de debate y aplicación de la materia.

Esto, a su vez, es potenciado por la facilidad de acceso al material teórico proporcionado por internet. Ya que se pueden consultar libros, revistas, publicaciones o trabajos de investigación realizados en cualquier parte del mundo totalmente actualizados. Favoreciendo así la modernización y desarrollo del estudio.

III.3 La Psicología del deporte en Argentina

Existe un artículo publicado por Carlos Giesenow y Marcelo Roffé¹¹, donde hacen un repaso por las diferentes etapas y momentos por los cuales fue pasando el crecimiento y la expansión de esta disciplina en nuestro país. Veamos cuales son los puntos que según estos autores han posibilitado el desempeño de los psicólogos en el área del deporte y los que han favorecido la evolución de la psicología del deporte en Argentina.

¹¹ Giesenow, Carlos y Roffé, Marcelo. (2009). *La Psicología del Deporte en Argentina: Pasado, Presente y Futuro*. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. Vol. 4, nº 1, pp. 123-134.

Primera etapa: "Prehistoria de la Psicología del Deporte en Argentina"

De acuerdo a los autores esta etapa se caracteriza por algunos hechos de los cuales pocos registros se tienen. Uno de ellos es la publicación del libro "Psicología del Fútbol" publicado en 1937 por el psiquiatra Dr. Carlos Garrot. Otro de los grandes exponentes dentro de este primer momento de la psicología del deporte en Argentina fue el Kinesiólogo y Profesor de Educación Física Adolfo Mogilevsky, quien fuera uno de los primeros en trabajar en la década de los '50 con la preparación de los futbolistas para la competencia. Estableció rutinas de análisis y autocrítica grupal semanales en los clubes donde desempeñaba sus tareas. Esta iniciativa podríamos tomarla como el primer paso de esta disciplina de la que estamos hablando, dando por sentado que sus bases han ido asentándose poco a poco, quizás no realizando un trabajo directo desde la psicología del deporte como ciencia en sí misma, pero sí desde muy cerca.

En el año 1959 el profesor Mogilevsky se desempeñaba como preparador físico del seleccionado argentino de fútbol, que en ese mismo año ganó el sudamericano jugado en Buenos Aires. Allí desarrolló una evaluación de personalidad para los jugadores del equipo. La interpretación de la misma fue realizada por la Dra. Elba Cotta, y en esta evaluación pudieron descubrir distintas características llamativas con relación a los jugadores y a los puestos que ocupaban en la cancha.

Por último, los autores destacan como un hecho histórico de esta etapa la presencia de cuatro argentinos en el 1º Congreso Internacional de Psicología del Deporte, realizado en Roma, Italia, en 1965.

Segunda Etapa: "Acercamientos esporádicos al campo aplicado"

Este momento se caracteriza por intentos eventuales en el campo aplicado que mayormente estaría vinculado al fútbol. Esta etapa se encuentra entre el año 1966 al 1988 aproximadamente. Y en esa época no existía una educación académica formal de la especialidad en deporte desde la psicología. La mayoría de los profesionales que comenzaban a hacer sus primeras apariciones dentro del área deportiva venían desde la clínica, principalmente desde el psicoanálisis.

Debemos tener en cuenta que en los años sesenta aproximadamente se crea la carrera de Psicología en las universidades de Argentina, ya como una carrera fuera de la Filosofía y la Medicina. Y no podemos perder de vista que durante la dictadura militar (1976 a 1983) las actividades que estaban relacionadas con la psicología fueron perseguidas y prohibidas en la mayoría de las universidades y establecimientos que dictaban esta disciplina.

Un hito que marco esta etapa fue en el año 1966, donde uno de los clubes más grande del país contrato al Psiquiatra Carlos Handlarz para trabajar con el plantel de primera división. Su paso por la institución fue corto, ya que no obtuvo los resultados esperados por los que se lo contrato.

Otro de los aportes históricos que han posibilitado el crecimiento de la disciplina fue la asistencia en 1967 a Argentina del presidente y fundador de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte, Ferruccio Antonelli, donde expuso un congreso de Medicina Deportiva. Este hecho permitió a los profesionales tomar mayor contacto con la especialidad, y comenzar a entablar un futuro con bases teóricas solidas y especificas de la materia.

Tercera Etapa: "Asociacionismo, establecimiento y crecimiento de la Psicología del Deporte"

Esta etapa la podemos enmarca desde el año 1989 hasta la actualidad. Y es a partir de la década de los noventa donde comienza a acelerarse el crecimiento de la disciplina en nuestro país.

Quizás el momento económico que atravesaba el país, posibilitando el intercambio con el extranjero, fue lo que permitió el desarrollo en la materia, combinando y recibiendo información y profesionales de los países más experimentados y con mayor tiempo en trabajos de campo e investigaciones. Fundamentalmente esto está enmarcado por recibir el primer manual traducido al castellano, este se titulaba "Psicología aplicada al Deporte", y su autor era Jean Williams (1991). Al ser el primero y único material teórico que existía en el país, este manual se transforma en referencia esencial durante años de los profesionales que iniciaban su camino.

Luego de esto, con el pasar de los años, comenzó el intercambio con profesionales de España, destacando a Jaumé Cruz y Joan Riera principalmente como los precursores del intercambio profesional entre ambos países.

Ante todo en Latinoamérica Cuba constituye un hito histórico. El surgimiento de la Psicología del Deporte en Cuba, ocurre en la década del 60. Se fundó en ese período la Escuela Superior de Educación Física "Manuel Fajardo". La asesoría de especialistas soviéticos, entre los que se destacaron V. Petrovich, L. Radchenko y V. Medviedev.

En Argentina, la Asociación de Psicología del Deporte Argentina (A. P. D. A.) es la entidad que nuclea a los profesionales especializados en psicología del deporte. Su objetivo es reunir y formar a profesionales en psicología aplicada al deporte.

Si bien A. P. D. A. fue fundada en 1992 con el nombre de Asociación Metropolitana de Psicología del Deporte (A. M. P. D.) y posee una fuerte presencia como Asociación comprometida y precursora de la Psicología del Deporte en la Argentina, su integración a nivel MERCOSUR coincide con el cambio de nombre, como también su fortalecimiento y desarrollo hacia el interior del país, por eso es que se cambio de metropolitana a Argentina.

Fue entonces que APDA se incorpora a la Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte (SOSUPE) compuesta además por los siguientes países: Brasil, Uruguay, Chile, Perú, Paraguay.

Otro hito de mayor relevancia en la creación en 1990 del Departamento de Psicología del Deporte dentro del Servicio Médico del Centro Nacional de Alto Rendimiento (CENARD), a cargo de la médica y psicóloga Patricia Wigtman.

Como exponente, dentro de los profesionales actuales, podemos mencionar a Marcelo Roffé, quien preside hoy la Asociación de Psicólogos del Deporte Argentina (APDA). Ha trabajado con las selecciones nacionales de futbol sub- 15, sub-17 y sub-20 hasta cerca de finales del año 2006. Se ha desempeñado como asesor externo del cuerpo técnico de la selección mayor. Y actualmente es el director de varios de los programas de formación para profesionales en psicología del deporte, medicina y otras ciencias afines que potencian y enriquecen esta disciplina en pleno crecimiento.

Hemos abordado los principales hitos históricos de la psicología del deporte, y transitado el crecimiento de esta rama en nuestro país, ahora hablaremos del rol de psicólogo en el ámbito deportivo, cuales son las tareas que puede realizar, sus áreas de actuación y las características más importantes en el desempeño del mismo dentro de las instituciones deportivas.

III.4 Rol del Psicólogo

Actualmente, en la práctica, la entrada y labor del psicólogo en el ámbito deportivo es muy variado. Ya que puede realizar su trabajo de manera independiente, en alguna institución deportiva privada o estatal, ser partícipe de alguna investigación, tanto de forma individual como en equipo, formando profesionales, etc. El abanico de posibilidades es tan amplio que muchas veces existe un desconocimiento del trabajo

de los psicólogos del deporte y de sus tareas, tanto a niveles profesionales o no, así como también del común de la sociedad.

Según la Asociación Psicológica Americana (APA), la Psicología de Deporte y de la Actividad Física consiste en el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física.

Carlos Giesenow¹² propone que los profesionales de la Psicología del deporte se interesan en dos objetivos principalmente:

1. Ayudar a los deportistas a utilizar principios psicológicos para mejorar su rendimiento. Su atención se centra en el aprendizaje (proceso), en la ejecución (perfeccionamiento técnico) y en la competición (rendimiento).
2. Comprender cómo la participación en el deporte, el ejercicio y la actividad física afecta al desarrollo psicológico, la salud y el bienestar de los individuos a lo largo de su ciclo vital.

De acuerdo a lo antes mencionado, y adelantándonos a pensar en el oficio del psicólogo dentro del área deportiva, surge la siguiente pregunta:

¿Cuál es la tarea del psicólogo del deporte?

Es un esfuerzo por fomentar las virtudes de la psicología en el deporte entre los entrenadores, los deportistas y los futuros estudiantes de esta disciplina, contribuyendo a desarrollar y potenciar este área en constante crecimiento y aplicación, tan importante y necesaria para nuestro deporte, aunque aun más lo es para nuestra sociedad, ya que esta disciplina no solo se reserva para el área profesional del deporte, sino que puede aplicarse y abordarse naturalmente en el deporte amateur, recreativo y entornos donde se practique actividad física.

Richard Cox¹³ describe 3 diferentes roles fundamentales del psicólogo del deporte, veámoslos:

-El Psicólogo del deporte con orientación clínica: es una profesional entrenado en el área clínica de la psicología, generalmente tiene un profundo interés en la experiencia deportiva y la conoce bien. Son individuos preparados para enfrentar

¹² Giesenow, Carlos. (2007). *Psicología de los equipos deportivos. Claves para formar equipos exitosos*. Buenos Aires: Claridad.

¹³ Richard H. Cox. (2009). *Psicología del Deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Madrid, España. Editorial Médica Panamericana S.A.

problemas tales como trastornos emocionales y de personalidad que afectan a los deportistas. Para algunos deportistas la experiencia deportiva, y más si son deportistas de elite, puede resultar estresante y afectar su desempeño y rendimiento profesional, es en estos casos necesaria la intervención de un psicólogo especializado en clínica.

-El Psicólogo del deporte dedicado a la educación: la mayoría de los psicólogos del deporte han recibido su entrenamiento académico a través del departamento de educación física o realizando postgrados en instituciones especializadas. Estos profesionales utilizan la educación como medio para enseñar los principios correctos de la psicología del deporte y la actividad física a deportistas y entrenadores. Su misión y rol consisten en ayudar a los deportistas a desarrollar habilidades psíquicas para mejorar el rendimiento. Aunque también se ocupan de ayudar a los deportistas jóvenes a disfrutar del deporte y a usarlo como vehículo para mejorar su calidad de vida.

-El Psicólogo del deporte dedicado a la investigación: para que la psicología del deporte sea reconocida como una ciencia y respetada la base de conocimientos debe seguir creciendo. Son los científicos y estudiosos quienes cumplen este importantísimo rol. Para que el psicólogo del deporte que practica esta disciplina disfrute de credibilidad profesional debe existir un cuerpo de conocimiento creíble.

A partir de la diferenciación de estos 3 roles fundamentales me parece importante tomar lo que Carlos Giesenow¹⁴ nos propone para observar las diferencias y semejanzas entre el rol del psicólogo del deporte y el rol del psicólogo clínico. Podemos observar el siguiente cuadro, el cual nos aporta de manera fácil y ordenada los puntos mencionados líneas arriba:

¹⁴ Giesenow, Carlos. (2007). *Psicología de los equipos deportivos. Claves para formar equipos exitosos*. Buenos Aires: Claridad.

Diferencias y semejanzas entre el Rol del Psicólogo del Deporte y el Psicólogo Clínico

Rol del Psicólogo del Deporte	Rol del Psicólogo Clínico
<ul style="list-style-type: none"> • Se ocupa de la asistencia a deportistas, atletas, equipos, como también asesoramiento a entrenadores y profesores de educación física. • El asesoramiento y asistencia se encuentra enfocado a optimizar los recursos personales del deportista y a contribuir en el progreso de la calidad del manejo táctico y de comunicación • Se realizan perfiles psicodeportológicos para identificar las variables mentales a potenciar. • Se instrumentan técnicas para el entrenamiento de las habilidades mentales: concentración, manejo de estrés, control de ansiedad, miedos, confianza entre otras variables a entrenar. • El ámbito de trabajo no se limita al consultorio, sino que se extiende al campo mismo de la actividad física: gimnasio, cancha, club etc. • El secreto profesional rige del mismo modo que en la práctica clínica. Salvo que con el consentimiento del deportista se intercambie información con el cuerpo técnico con el fin de optimizar las mutuas intervenciones sobre el mismo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se ocupa de la atención de pacientes: individuales, grupos, parejas, familias, adultos, etc. • La asistencia se orienta a las consultas por padecimientos psíquicos (síntomas, quejas, conflictos) • Se pueden realizar evaluaciones psicodiagnósticas y/o de personalidad para identificar el cuadro. • Se pueden instrumentar diversas técnicas de acuerdo a marco teórico del terapeuta. • Los tratamientos en general se desarrollan en consultorio. • La práctica clínica está regida por el secreto profesional.

Considero significativo nombrar algunas de las tareas que puede desempeñar un psicólogo en el área deportes y actividad física, tomando como referencia la información de distintas fuentes consultadas (artículos, seminario, libros).

La idea no es ajustar a la psicología del deporte a estas funciones solamente descritas, sino que se busca orientar sobre las algunas tareas generales que puede realizar un psicólogo dedicado a esta área:

- ✓ Evaluación y realización de un perfil pisco-deportológico de cada jugador y del equipo
- ✓ Intervención e implementación de estrategias de cambio (directas, indirectas, individuales, con grupos pequeños, con todo el equipo, intervenciones organizacionales)
- ✓ Asesoramiento y orientación
- ✓ Investigación
- ✓ Entrenamiento Psicológico
- ✓ Diseño y aplicación de estrategias psicológicas para el análisis, seguimiento y modificación de la actividad física y deportiva
- ✓ Consultoría organizacional en instituciones deportivas

III.5 Ámbitos de actuación

En la página web española del Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos (www.cop.es)¹⁵ existe un artículo muy interesante que habla de la Psicología del Deporte. Me pareció sumamente atrayente el aporte, la simplicidad y la claridad con la que en pocas líneas abordan la totalidad del tema.

En este caso quisiera dar a conocer algunas de las ideas plasmadas en dicho artículo en relación a los ámbitos de actuación del psicólogo en el área deportiva, veamos el desarrollo de las mismas:

El Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte desarrolla sus funciones en tres grandes campos de acción: el Deporte de Rendimiento, el Deporte de Base e Iniciación y el Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre.

¹⁵ <http://www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm>

Deporte de Rendimiento

El Deporte de Rendimiento tiene como principal objeto la consecución de unos resultados óptimos en la competición deportiva, y se enmarca en una institución, organización o entidad, regulándose por una normativa de carácter institucional. Este tipo de deporte implica una práctica relativamente continuada, planificada y realizada habitualmente dentro de unos márgenes de edad, en función de la modalidad deportiva practicada, ya sea amateur o profesional.

El trabajo del Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte consiste básicamente en entrenar habilidades psicológicas necesarias para que el deportista individual y/o colectivamente pueda enfrentarse con mayores recursos a la situación de competición deportiva y la mejora del rendimiento.

Las funciones del psicólogo dentro de este ámbito incluyen las siguientes tareas:

1. Evaluación, entrenamiento y control de habilidades psicológicas específicas de las distintas modalidades deportivas.
2. Asesoramiento a los técnicos sobre planificación de objetivos, dirección de grupos, estrategias de comunicación, distribución de tareas, etc.
3. Asesoramiento directo a los deportistas sobre las relaciones con los medios de comunicación, finalización de la actividad, atención en caso de lesiones, etc.
4. Investigación, principalmente sobre técnicas de evaluación, control y entrenamiento, así como sobre programación y periodización del entrenamiento psicológico.

Deporte de Base e Iniciación

El Deporte de Base e Iniciación se refiere a la fase de inicio de la actividad físico-deportiva especialmente en edades tempranas. El deporte se ha convertido en un campo de desarrollo psicosocial básico para muchos niños y adolescentes. Hay que matizar, que el deporte contemplado desde esta perspectiva debe entenderse no tanto como actividad competitiva, sino como actividad lúdica y de desarrollo personal. El aprendizaje, la motivación, la interacción social y el disfrute con la actividad son, entre otros, aspectos prioritarios en esta etapa.

El objetivo fundamental del Psicólogo de la Actividad Física y el Deporte en esta área es atender a la formación, aprendizaje y desarrollo de los practicantes (conocimientos, actitudes y valores), y sus funciones van destinadas específicamente a:

1. La orientación y asesoramiento especializado a los técnicos y responsables que intervienen en el deporte de base e iniciación.
2. Los familiares, para establecer un clima adecuado que favorezca la actividad físico-deportiva.
3. Los responsables y en general el personal de las administraciones e instituciones con competencias en la planificación y desarrollo de la actividad físico-deportiva.
4. La investigación y la evaluación para su posterior aplicación a la población normal y especial (con dificultades de aprendizaje, alteraciones psicomotrices, etc.).
5. La formación directa a los técnicos, monitores y entrenadores.
6. La intervención directa con los deportistas en sus etapas de aprendizaje e iniciación de la actividad, como por ejemplo el entrenamiento de habilidades psicológicas básicas.

Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre (Juego y Recreación)

Existe amplio reconocimiento de los efectos beneficiosos producidos por la actividad física regular y el ejercicio, tanto desde el punto de vista físico como psicológico.

Los beneficios psicológicos no sólo son evidentes para el común de la población, sino también para el tratamiento de los trastornos psicológicos tales como la depresión, la ansiedad, el estrés, el abuso de alcohol o de sustancias, etc. De igual forma, la práctica habitual de ejercicio físico puede resultar de utilidad en la prevención de trastornos psicológicos.

Por otra parte, en esta área la intervención profesional de los psicólogos incluye las tareas destinadas a optimizar el desarrollo psicosocial de los niños y adolescentes a través de dos métodos globales: la mejora de la formación de los agentes psicosociales (padres y entrenadores fundamentalmente), y proporcionar a niños y jóvenes las estrategias más adecuadas para la valoración de sus logros, de acuerdo con la etapa evolutiva en que se encuentren.

En relación a la salud, se constata que en las organizaciones, los programas de actividad física incrementan la cohesión y satisfacción de sus miembros y facilitan conductas laborales positivas (aumento de la productividad, disminución del absentismo y de los días de baja por enfermedad). Además la práctica de la actividad física está fuertemente asociada con la reducción de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, y en general de la morbilidad y mortalidad.

En síntesis, las funciones del Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte en cuanto al ocio, salud y tiempo libre, girarán en torno a dos grandes ejes:

1. El conocimiento de los efectos psicológicos que puede comportar la realización de actividades físico-deportivas.
2. El conocimiento de los factores psicológicos implicados en la realización de dicha actividad.

Por otro lado, el psicólogo podrá actuar además en lo estrictamente deportivo desde cuatro modalidades posibles:

- ✚ **Psicólogo miembro del cuerpo técnico:** de una disciplina deportiva ya sea de competencia individual o por equipos: En este caso será un colaborador del entrenador, un integrante más del cuerpo técnico al igual que el preparador físico y el kinesiólogo si los hubiere. Su función será que los deportistas alcancen la máxima utilización de sus aptitudes y recursos mentales para competir en las mejores condiciones psicológicas. Además como miembro de un equipo interdisciplinario, debe facilitar la cohesión del cuerpo técnico.
- ✚ **Psicólogo miembro del equipo o departamento médico:** Aquí depende del Director médico y trabaja mayormente en un consultorio del servicio médico de la institución deportiva o centro de alto rendimiento. En estos casos, su rol suele ser más percibido como un terapeuta que como un psicólogo del deporte. A diferencia del caso anterior la comunicación con el deportista y el entrenador es más limitada ya que hay cuestiones del entrenamiento que no observa y sobre las cuales no se le suele demandar intervención.
- ✚ **Psicólogo como consultor y asesor externo de la institución:** Al igual que el modelo anterior el psicólogo no contará con la observación diaria. Funcionará como el terapeuta de confianza de una institución, donde el entrenador u otra persona derivan a determinado deportista.
- ✚ **Psicólogo como consultor y asesor externo del deportista:** En este caso el deportista, su entorno técnico o el familiar pueden solicitar los servicios del psicólogo para optimizar su rendimiento deportivo considerando la importancia

e influencia que aspecto mental del individuo ejerce sobre el entrenamiento técnico, táctico o físico y la situación de competencia.

Marcelo Roffe¹⁶ nos dice que ***“en psicología del deporte no se debe perder la perspectiva de que más allá de la elevación de los rendimientos es esencial mantener el foco de atención en el hombre. El humanismo debe ser la consideración primera de todo psicólogo del deporte.”***

Creo que esa reflexión que nos ofrece Roffe nos acerca a la concepción del abordaje de la psicología del deporte que pretendo transmitir en esta tesis. No perdiendo de vista que el deportista primero es un ser humano, con sentimientos y una historia personal. De nada serviría para la psicología en su totalidad tomar a un sujeto desde determinado paradigma, buscando explicaciones de tal o cual conducta, si perdemos de vista que estamos ante una persona, que en su totalidad es más que la suma de sus particularidades.

Debemos siempre mirar con quien o quienes estamos trabajando, antes de mirar con qué y para que estamos trabajando.

¹⁶ Roffé, Marcelo. (1999). *Psicología del deporte y el ejercicio físico*. Obtenido el 23 de febrero del 2012 en <http://www.cdbooks.com.ar/articulos-roffe.html>

Capítulo IV: Equipos Deportivos

IV.1 Desarrollo

Me gustaría comenzar a hablar acerca de los Equipos desde mi experiencia en ellos.

A los 7 años comencé a practicar basquetbol, al principio mucho no entendía de qué se trataba el juego, mis padres nos inscribieron en el club Mercado Cooperativo de Guaymallen porque nos estimulo un vecino al que habían invitado desde su escuela.

Lo que recuerdo de los primeros años es simplemente DIVERSION, porque mas allá que íbamos a entrenar dos o tres veces a la semana, y por más que el profesor nos enseñaba las reglas básicas del juego, como picar la pelota, como correr y los fundamentos básicos de este deporte, todo se centraba en la recreación, en jugar por el solo hecho de divertirse y disfrutar esa experiencia grupal, que aun siendo un deporte, en esa instancia era un momento de felicidad en todos los niños.

Con el pasar de los años, seguí creciendo, seguí entrenando, y mi pasión por el básquet crecía día a día, llegaba a entrenar casi 5 horas por día intercaladas, en mi categoría, a los 13 años, cuando terminaba con mis compañeros, me quedaba a entrenar con los que me seguían de 15 a 17 años, y cuando terminaba con ellos si me dejaban entrenaba con los mayores de 18 años. Así durante todas mis categorías, siempre metiéndome en los mayores, preguntándole a los entrenadores si me dejaban jugar con los más grandes, aprendiendo, entrenando, escuchando y por sobre todo respetando a los grandes, que en ese momento eran nuestros ídolos, los jugadores de primera, nuestros referentes del club y del básquet que vivíamos día a día.

Con este afán de entrenar y entrenar, logre integrar la selección mendocina de básquet en las categorías infantiles, cadetes y juveniles, participando en campeonatos regionales y argentinos. Debuté en primera división a los dieciséis años, era un pibe, pero me creía un grande, aprendía de los más grandes, los miraba y hasta a veces los imitaba. Me metía bastante en sus charlas, siempre respetándolos y jugando a ser unos de ellos.

Compartí viajes con compañeros desde los 8 años, haciendo campamentos, campus, encuentros de básquet para categorías inferiores, hasta llegar a competir en los torneos de más alta competencia de cada categoría que era la participación de todas las selecciones del país, en donde el nivel era altísimo comparado con nuestra competencia local en Mendoza.

Jugué al básquet federado hasta el año 2010, cumpliendo horarios de entrenamiento, viajando, compartiendo y por sobre todo siguiendo con el aprendizaje de este hermoso deporte. Hoy lo sigo practicando, pero de manera recreativa, con los amigos que el básquet me dio, mis compañero y amigos de equipo de mi infancia.

Creo que la mayor enseñanza y satisfacción que me regalo este hermoso deporte es la calidez de sentirse acompañado por otro, otro que esta a tu lado en los momentos claves del juego, otro que te apoya, otro que te ayuda, ese otro que es tu compañero que te saca adelante, te motiva, te pone límites y te exige en pro del equipo.

El placer de sentirse participe de un equipo no tiene explicación, solo se sabe cuando uno forma parte de algún equipo. Nos hace reflexionar, crecer, valorar a los demás pero por sobre todo respetar a los demás, nos da valores, nos forma como personas, y nos da la sensación más placentera que se puede experimentar en el deporte a mi modo de ver las cosas, tanto los logros como las frustraciones son compartidas, y cada uno de nosotros formamos parte de ese gran todo que es un equipo, entre todos somos uno, cada equipo y grupo tiene un alma especial que los caracteriza, y es ahí en esa esencia en donde se manifiesta la importancia del EQUIPO, del sentirse participe y parte de ese grupo tan especial.

Por último, me gustaría compartir un escrito que arme para el equipo de básquet de primera división de San Martin Pacifico, en el cual en el año 2010 nos toco transitar un campeonato difícil, estando al borde del descenso de categoría.

Un día se me ocurrió escribirles esto a mis compañeros y técnicos, dándoles mi idea de que es un equipo, y como los sentía a ellos en ese momento especial que nos tocaba enfrentar en la competición. Pensé que quizás leer lo que había escrito podía ayudarnos a entendernos y sentirnos como equipo.

Un viernes jugábamos, entonces en el camarín, antes de salir al precalentamiento, le pedí permiso a mi entrenador para entregarle a cada uno lo siguiente:

“Nunca midas la altura de una montaña hasta que no hayas llegado a la cumbre.

Entonces...

Verás que no era tan alta como pensabas”

“Dag Hammarkskjold”

De la motivación se pueden decir muchas cosas, teóricas o no, de la vida y experiencia personal de cada uno, de los logros o sufrimientos, del ideal para lograr motivar, y de lo que no es motivante, pero a la hora de “decir” sobre este tema parece ser que solo nos quedamos en eso, en el “decir”, en esas palabras que el viento empuja y se las lleva, lo hablado es un poner el mundo un “como si” de la acción, pero no llevamos a cabo la acción propiamente dicha.

Sería mucho más ágil y concreto llegar a la acción, realizarla, pero:

¿Cómo lo hacemos?

¿Cómo motivarnos y motivarme para alcanzar mi objetivo?

¿Hasta dónde influyo yo en el equipo y el equipo en mí?

¿Cómo me siento en el grupo? ¿Quiero lograr el mismo objetivo?

¿Cuál es mi meta? ¿Y la del equipo? ¿Lo comparto?

Todas estas preguntas quizás nunca te las hiciste, pero sería muy importante reconocerlas, y apropiarse de ellas, ya que pertenecemos a este grupo, participamos y convivimos en él, y esta es una elección que nosotros hicimos, y es por esto que tenemos la responsabilidad y el derecho de sincerarnos con el grupo y nosotros mismos.

Hasta donde estas dispuesto dar, que esperas recibir, cuáles son tus expectativas, y cuál es tu meta, tu objetivo hoy.

Hoy, aquí y ahora. Que necesitas. Que le podes dar al equipo, y a su vez él que te puede dar a vos....

Para que un equipo funcione sano y efectivamente debe tener un objetivo claro, compartido y en común. Esclarecer estos puntos nos dará identidad y sentido de pertenencia de cada integrante para con el grupo. Esto es importantísimo, no debemos perderlo de vista nunca. El objetivo se renueva cotidianamente. Es el día a día, la meta es una, pero el objetivo de trabajo y de realización se acomoda a las demandas del funcionamiento grupal.

Comenzamos con una cita de un escalador y me gustaría terminar con una cita de

Pablo Neruda:

"Recuerda que cualquier momento
es bueno para comenzar y
que ninguno es tan terrible para claudicar.

Aprende de los audaces,
de los fuertes,
de quien no acepta situaciones,
Aprende a nacer desde el dolor
Y a ser más grande
que el más grande de los
Obstáculos"

Equipo, QUERER ES PODER, solo queda empezar a desear eso que tanto queremos.....

GANAR, sí queremos GANAR podemos GANAR!!!

Vivimos en grupo, desde el momento en que nacemos formamos parte de nuestro primer grupo por excelencia, nuestra familia, nos relacionamos desde niños con nuestros padres y hermanos, y a medida que vamos creciendo van creciendo nuestras interrelaciones con los demás. Al entrar al jardín de infantes, ya comienzan nuestros primeros contactos con niños de nuestra edad, formamos parte de un grupo de niños de la misma edad en la sala de un jardín, jugamos y compartimos algunas horas allí.

Pronto ingresamos a la escuela primaria, en donde el grupo es bastante amplio, ya que hay muchos alumnos de todas las edades, y allí iniciamos el proceso de armar nuestro sub-grupo dentro de un grupo, nos unimos con los que mayor afinidad tenemos y con los que compartimos más cosas en común, comienzan a darse las primeras amistades.

Con la entrada a la escuela secundaria, el tránsito en ella, el practicar un deporte, el ingreso a la universidad, nuestros primeros trabajos, todas estas actividades las realizamos la mayor parte del tiempo dentro de un determinado grupo. Compartimos todo el tiempo, influimos y somos influenciados por los demás de manera directa e indirecta.

Podemos definir a un grupo como un conjunto de personas reunidas, que comparten un tema o tarea en común, con aspiraciones y metas específicas, que cooperan entre sí, se respetan y conviven cierto tiempo en busca de lograr algún objetivo, tanto grupal como colectivo, simultáneo.

Carlos Giesenow¹⁷ dice que *"los grupos deportivos tienen determinadas características: los integrantes comparten un destino en común, pertenecer brinda beneficios para los miembros, hay un patrón estable de las relaciones entre ellos, existen procesos grupales como una interacción dinámica, hay comunicación cara a cara e influencia entre sus miembros, y hay autocategorización, es decir se ven como grupo"*.

En un equipo de Basquetbol de primera división que compite en una categoría a nivel nacional, como el estudiado en esta tesis, es mucho el tiempo que comparten los integrantes en el día a día de los entrenamientos, hay jornadas de 3 turnos de prácticas, se viaja semanalmente, y se juega los fines de semana.

No solo en los horarios de entrenamientos es que los jugadores y cuerpo técnico interactúan, sino también antes y después siempre existen charlas o encuentros para hablar de cómo va evolucionando el equipo, en que cosas deberían mejorar, trabajar y en cuáles están bien parados.

¹⁷ Giesenow, Carlos. (2007). *Psicología de los equipos deportivos. Claves para formar equipos exitosos*. Buenos Aires: Claridad.

Los entrenadores generalmente aprovechan los momentos después de entrenar, en donde los jugadores están realizando ejercicios de estiramiento muscular, para hablarles y remarcarles su desempeño, darle alguna indicación, o también juntando a todos en el centro de la cancha y tener una charla técnica con vistas al próximo partido.

En los grupos deportivos, más allá de la interacción entre los miembros mientras realizan una tarea en común, siempre hay encuentros "extras" al trabajo específico, esto forma parte de la actividad particular que se está realizando, pero que se engloba en el propósito total de la actividad de dicho grupo.

Las charlas de camarín, de cancha, entre compañeros, de los directivos con el cuerpo técnico, del cuerpo técnico con él o los jugadores, son parte de un todo, y este todo es el funcionamiento grupal, es el alma particular que tiene cada equipo, el construir y compartir cada día juntos los guía y los encamina en el logro deportivo de sus objetivos de competencia.

Y es aquí donde nos preguntamos:

¿Cuál es la diferencia entre Grupo y Equipo Deportivo?

Delimitar una diferencia conceptual entre ambos es muy difícil, ya que grupo y equipo comparten muchas características en común. Lo que quizás nos marca la diferencia, es que el primero no necesariamente tiene metas compartidas como un todo, por ejemplo, los jugadores de primera división de Hockey sobre patines de un club, forman parte del grupo de deportistas federados de dicha institución, pero nada tienen que ver sus metas y objetivos con los de los jugadores de primera división del mismo club de Básquet. Ambos equipos forman parte del club, del grupo de deportistas del club "X", pertenecen y se sienten parte de dicha institución, pero no comparten un objetivo en común. Su meta no es la misma.

Cada equipo tiene una energía vital particular, un estilo propio, tiene personalidad, posee mecanismos internos que nada tienen que ver con los de otros equipos.

Existe un alma en cada equipo, esa famosa "mística" llamada por algunos jugadores, tiene que ver con aquello que se vive solamente dentro del equipo, y que solo sus integrantes pueden vivirlo, respirarlo y que muchas veces se convierte en el motor que empuja hacia la meta deseada.

Los equipos evolucionan, maduran con el tiempo, no es lo mismo un equipo a principio de pretemporada, que a mitad, y muchos menos al finalizarla.

Los integrantes del mismo van pasando por momentos personales, buenos o difíciles, sus estados emocionales influyen en su desempeño, algunos sufren lesiones, existen fricciones entre los compañeros, entre el cuerpo técnico y los jugadores, hay algunos jugadores favoritos, como también los hay problemáticos.

Los constituyentes de un equipo trabajan en conjunto para lograr sus objetivos, cooperan entre sí, se motivan unos a otros, toman decisiones en conjunto, atraviesan conflictos, altos y bajos, y por sobre todo, compiten.

No nos olvidemos que este proceso de construcción, de darle vida y sostén a un equipo es una de las tareas más difíciles por la que deben atravesar todos los integrantes del equipo, tanto cuerpo técnico, jugadores, cuerpo médico, así como también los directivos del club que muchas veces influyen en el desenlace deportivo en la competición.

Tampoco debemos pasar por alto, que la competencia y el logro de los objetivos son el motivo por lo cual un equipo trabaja, se construye y se mantiene.

Más allá de los procesos internos y externos por los que atraviesan, caeríamos en un error si nos focalizáramos solamente en ellos. No podemos olvidar que los equipos se forman para competir y llegar a la meta deseada, sus objetivos son claros y precisos, el entrenamiento, la preparación, la convivencia y la competencia son los medios para lograrlo, ya que sus propósitos van en una dirección, y esto es lograr lo propuesto.

Giesenow¹⁸ nos dice *“para que un grupo deportivo realmente sea un equipo, la combinación entre los individuos debe tener la química necesaria para actuar verdaderamente como una unidad cohesionada, integrando los aportes de cada miembro de modo que tengan un sentido de propósito compartido, que crean que pueden lograr el objetivo, que cada miembro sienta que tiene un rol significativo y valorado en la búsqueda de la meta, que se sientan tratados con respeto y que haya un clima de cooperación y apoyo recíproco en la consecución de la meta en común. Respeto mutuo y apoyo afectan directamente los sentimientos de pertenencia, compromiso, confianza, disfrute, armonía y rendimiento del equipo, llevando a que el desempeño sea consistente día tras día”*.

Características y recursos como los descriptos arriba son los que forman y fortalecen los equipos, dándoles identidad a los mismos, y es en ese proceso dinámico en donde cada uno de los deportistas que los integran comienza a desarrollar sus potencialidades en pro de la evolución personal compartida con sus compañeros.

¹⁸ Giesenow, Carlos. (2007). *Psicología de los equipos deportivos. Claves para formar equipos exitosos*. Buenos Aires: Claridad.

Este proceso es mutuo, y para que el individuo se sienta cómodo, seguro y a gusto debe estar bien con el resto del equipo, así con cada integrante, y para que el equipo sea sólido, funcione de la mejor manera necesita que sus integrantes estén de la mejor manera. Es aquí, donde se puede mencionar que el equipo necesita del jugador, y el jugador del equipo, fundidos en unidad, en un entramado único.

Albert Viadé Sanzano¹⁹ expresa que *"las características principales del equipo van más allá de las del grupo, ya que un equipo también debe ser un grupo. Ser un equipo es como dar un paso más allá."*

El autor propone una serie de características de un equipo, entre ellas me pareció importante remarcar las siguientes, las cuales incentivan y promueven una buena cohesión grupal, como así también un óptimo rendimiento y trabajo de equipo, veámoslas:

-Interdependencia de las tareas: las tareas tienen que estar bien definidas y perfectamente interrelacionadas, por dos motivos, uno es para evitar repeticiones y duplicar las tareas, y el otro motivo se refiere a conseguir el objetivo definido.

-Distribución del poder (asignación): dentro del equipo el poder debería estar distribuido entre los miembros de modo que formase parte de sus responsabilidades y según su peso específico en el propio equipo. Este factor se encuentra íntimamente vinculado a la autonomía, en donde los equipos deben estar controlados, pero tener la capacidad de ser de autoregularse y trabajar de modo autónomo en la búsqueda de sus objetivos.

-Responsabilidad compartida: es muy importante que cada integrante sea responsable de sus tareas, pero la evaluación de los resultados tiene que ser conjunta, la responsabilidad de los éxitos y los fracasos es de todos por igual. Esto incentiva y garantiza la unión, cohesión, y sobre todo el compromiso e implicación en las tareas.

-Estructura establecida: los equipos se elaboran, se arman, se construyen, por lo tanto, para que funcionen correctamente es necesario organizarlos. Esta es la función propia del entrenador o cuerpo técnico, y a su vez este tiene que buscar la participación y el consenso de los miembros del equipo. Esto se consigue estableciendo una comunicación adecuada, distribuyendo las tareas, estableciendo roles o funciones, etc.

-Estructura en función de objetivos: el objetivo determina la composición, la duración y la estructura del equipo. Los equipos tienen unos objetivos que marcan su dinámica. El objetivo determina el tipo de juego, jugadores, sistemas, etc.

¹⁹ Viadé Sanzano, Albert. (2003). *Psicología del rendimiento deportivo*. Barcelona: Editorial UOC.

-Diversidad: en un equipo debe haber un respeto profundo por la diversidad y la personalidad de los demás, esto tiene gran importancia para alcanzar los resultados. Es respeto demuestra madurez, y sin madurez es muy difícil trabajar y lograr metas.

Jesús Canto Ortiz²⁰, citando a Weinber y Gould (1996), dice que estos autores planteaban que *"los grupos deportivos, cuando ya se han transformado en un equipo, pasan por todo una serie de fases. La duración de cada fase podría variar para los distintos grupos, pero la secuencia de las fases del proceso de desarrollo de equipo sería invariable"*.

Las fases son las siguientes:

- **Fase de constitución:** Es la fase inicial en la que los miembros del grupo se familiarizan entre sí. Las personas evalúan si el grupo puede satisfacer sus necesidades y si cumplen sus expectativas. Es una fase en la que tratan de determinar si pertenecen al grupo y cuál sería su papel en el mismo. Si tratamos de equipos deportivos, después de que cada deportista ha encontrado su lugar en la estructura del equipo, se ponen a prueba las relaciones interpersonales, incluidas las que tienen lugar entre los líderes del equipo (capitán, entrenador) y el resto del grupo. Buena parte del trabajo de esta fase tiene que ver con la definición de la tarea y la determinación de cómo llevarla a cabo y de las habilidades necesarias para su realización.
- **Fase de conflicto:** Es una fase de insatisfacción donde se compara las expectativas de los miembros con lo que realmente han obtenido. Se da en esta fase una rebelión contra el líder, una resistencia al control por parte del grupo y un enfrentamiento interpersonal. El conflicto puede llegar al terreno físico. En esta fase los entrenadores necesitan comunicarse con los deportistas de forma objetiva y abierta, para delimitar el origen de la insatisfacción y poner los remedios a la misma.
- **Fase de normalización:** Gracias a la labor del entrenador y por la superación de la fase anterior, la cooperación sustituye a la rivalidad precedente. Se da una preocupación por el bienestar personal y por el trabajo del equipo. Se produce cohesión grupal al aunar los esfuerzos y construirse la unidad del equipo. De hecho, la cohesión grupal tiene incidencias significativas en el

²⁰ Canto Ortiz, J.M. (2003). *Grupos y deporte*. Psicología del deporte: Fundamentos 1. Revista Ef Deportes. Vol. 1. (pp. 72-87).

rendimiento y satisfacción del equipo. No se produce competición intragrupal para mejorar el estatus, sino que los jugadores tienen como meta la economía del esfuerzo y la eficacia en la tarea del grupo.

- **Fase de ejecución:** Los miembros del equipo se unen para canalizar sus energías con el propósito de lograr el triunfo del equipo. Las cuestiones estructurales ya están resueltas y las relaciones interpersonales estabilizadas. Los roles están bien definidos y los jugadores cooperan para triunfar. El entrenador proporciona a cada jugador feedback sobre las contribuciones específicas y se asegura que nadie de sus jugadores se sienta excluido. Solo en esta etapa el equipo va a alcanzar el pico de rendimiento y no se puede garantizar que todos los equipos lleguen hasta aquí.
- **Fase de disolución:** el equilibrio de la etapa anterior no es eterno, y se puede plantear en esta última etapa del equipo, en donde el equipo cierra su ciclo y se diluye dando lugar a un nuevo grupo, que si bien puede tener características similares al anterior, nunca va a ser idéntico al previo. Esta fase incluye el cumplimiento de la tarea, la terminación de los roles, y la reducción de la dependencia.

Todas estas fases, este proceso nos ayuda a entender un concepto importantísimo a la hora de hablar de los equipos, es lo que nos da la noción y el significado de un grupo de deportistas que trabajan en conjunto para lograr determinado objetivo, más allá de lo que los une, es lo que los construye, y estamos hablando de la Cohesión de Equipo.

La cohesión tiene un proceso parecido a la motivación: necesita el refuerzo de los resultados para mantenerse, aunque las fluctuaciones son inevitables. Trabajar con equipos cohesionados facilita mucho la tarea, ya que se centran en los objetivos y aumenta notablemente el compromiso y la implicación.

Carlos Giesenow²¹ cita a Carron, Brawley y Widmeyer que definen cohesión como *"un proceso dinámico que se ve reflejado en la tendencia que tiene un grupo a juntarse y mantenerse unido en la búsqueda de sus objetivos instrumentales y/o para la satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros"*.

Estos autores proponen cuatro propiedades de la cohesión:

²¹ Giesenow, Carlos. (2007). *Psicología de los equipos deportivos. Claves para formar equipos exitosos*. Buenos Aires: Claridad.

Multidimensional: existen diversos motivos por los cuales los grupos permanecen juntos, se agrupan en dos principales: uno es la integración grupal (referido tanto a la tarea como a lo social) se refiere a las creencias y percepciones de cada integrante en relación con el grupo como un todo; y el otro es la atracción individual, hace referencia a los sentimientos de cada miembro sobre su implicación en el grupo.

Dinámica: puede cambiar con el paso del tiempo

Instrumental: los grupos se juntan para cumplir con un propósito, que puede ser, básicamente, social o de la tarea;

Dimensión afectiva: las relaciones sociales entre los miembros están presentes desde el principio y evolucionan a lo largo del tiempo.

Para entender la cohesión grupal, es decir los factores que mantienen a los miembros del grupo unidos, es necesario entender y conocer las metas y objetivos del equipo. Cada grupo deportivo tiene sus motivos para existir, entrenar, esforzarse y competir, y éstos están íntimamente relacionados con su desarrollo y mantenimiento. Los miembros del equipo tienen un objetivo y una meta en común.

Se puede señalar que existen dos tipos principales de cohesión en relación a los motivos según Giesenow²²:

1. **Cohesión con la tarea:** se refiere al grado en que los integrantes de un grupo trabajan conjuntamente para lograr una meta en común.
2. **Cohesión social:** expresa el grado en que los miembros de un equipo sienten afinidad uno por el otro y disfrutan de estar juntos.

Lo ideal o lo esperado es que los equipos logren un equilibrio entre estos dos aspectos de la cohesión, ya que si bien los deportistas participan en deportes por el desafío y para lograr alcanzar una meta, generalmente es poco expresada la satisfacción personal que se obtiene del desarrollo en las relaciones con los compañeros y entrenadores.

Estas características y rasgos de la cohesión nos ayudan a entender el entramado en el funcionamiento óptimo de los equipos, nos dan la pauta de aquellos aspectos importantes a tener en cuenta a la hora de abordar algún grupo deportivo,

²² Giesenow, Carlos. (2007). *Psicología de los equipos deportivos. Claves para formar equipos exitosos*. Buenos Aires: Claridad.

iluminan el camino y nos guían en nuestro trabajo, ya que es un aspecto fundamental para el óptimo desarrollo tanto en la competencia como en el proceso personal y colectivo del equipo.

Podemos agregar las cuatro clasificaciones de equipos deportivos que se exponen en el mismo libro de Giesenow²³, citando a Chappuis y Thomas (1989) quienes proponen, que se distinguen por el grado de interacción (cohesión) entre sus miembros y la diferenciación más o menos acentuada de los roles.

- Equipos de interacción: son los que habitualmente pensamos cuando hablamos de equipos deportivos (fútbol, rugby, hockey, básquet), requieren de una fluida y sinérgica interacción entre los compañeros para ser exitosos. Las interacciones entre los miembros son muy complejas, y la diferenciación de los roles muy grande.
- Equipos de acción mixta: aquí se ubican las disciplinas en las que hay que conseguir cierta cadencia y coordinación en el esfuerzo colectivo, por ejemplo en remo. En estos equipos la diferenciación de los roles es un poco mayor, y la interacción menos intensa.
- Equipos de acción conjunta: la importancia de las dos variables disminuye aun más, los equipos de ciclismo son un ejemplo de estos.
- Deportes individuales de equipo (Deportes de coacción): son básicamente deportes individuales en los que se puede competir por equipos (atletismo, gimnasia, natación, tenis, etc.)

²³ Giesenow, Carlos. (2007). *Psicología de los equipos deportivos. Claves para formar equipos exitosos*. Buenos Aires: Claridad.

Capítulo V: Motivación y Establecimiento de Objetivos Deportivos

V.1 Introducción a la Motivación

Comúnmente utilizamos la palabra motivación para referirnos a que en cada persona existe algo que lo mueve, en mayor o menor medida, a actuar. Podemos atribuir este motor a grupos de trabajo, grupos deportivos, a un solo individuo, una situación en particular, a un líder, o a cualquier situación en que estén involucrado uno o más individuos.

En el lenguaje frecuente utilizamos fácilmente este concepto, somos parte del proceso motivacional, ya que seguramente alguien en alguna actividad cotidiana se ha sentido motivado, impulsado, para realizar determinado acto. Este término está muy relacionado con las palabras emoción, sentimiento, interés, actitud, etc. Pero pareciera ser que su estructura es más concreta, ya que no podemos hablar de motivación sin hablar de acción.

De acuerdo a Josep Roca²⁴ motivación se refiere al *"estado de disposiciones de cada uno para iniciar y continuar una acción. Hablar de motivación es hablar de un estado de cosas personales que mueven a la acción y que se sitúan en el tiempo como previo a la acción"*.

El termino Motivación tiene sus raíces en el verbo latino moveré, que significa mover. La motivación implica movimiento, tanto interno como externo en su llamado a

²⁴ Roca, Josep. (2006). *Automotivación*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

la acción. Es decir que a un individuo puede surgirle esta "necesidad" de movimiento desde su interior o motivado desde el exterior.

Luego ampliaremos estos dos conceptos, ya que estaríamos adentrándonos en las definiciones de Motivación Intrínseca y Motivación Extrínseca, olvidando la definición técnica de la Motivación en sí.

Amparo Escarti y Eduardo Cervello²⁵ citan a Littman (1958) que da la siguiente motivación:

"la motivación se refiere al proceso o condición que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo al organismo el cual determina o describe porqué, o respecto a que, se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza; este fenómeno también se refiere al estado por el cual determinada conducta frecuentemente se logra o se desea; también se refiere al hecho de que un individuo aprenderá, recordará u olvidará cierto material de acuerdo con la importancia y el significado que el sujeto le dé a la situación".

La idea que nos aporta el concepto de motivación es que algo se mueve o puede ponerse en acción, pero expresa que el objetivo, lo que se quiere conseguir con esa acción, es lo que motiva al sujeto. Por ejemplo en los equipos que están buscando lograr ganar un campeonato, su objetivo es llegar a salir campeón, es lo motivante en ese caso, pero se puede decir que es un equipo motivado que entrena y trabaja en busca de lograr dicha meta.

Podríamos realizar un acercamiento a las definiciones científicas de la motivación, en donde existen distintos paradigmas desde donde abordar el tema. Ciencias como la Biología, Psicología y Sociología tratan de dilucidar las causas y procesos por los que pasa la motivación. Estas ciencias intentan aportar explicaciones del porqué de la motivación.

Roca²⁶ nos dice: *"la ciencia se preocupa del funcionamiento general de la naturaleza y eso incluye la naturaleza humana. Ese funcionamiento general de la naturaleza lo plantea estableciendo distintos niveles, tiene en cuenta los aspectos físicoquímicos, los biológicos, los psicológicos y los sociológicos; su interdependencia y los factores y determinantes a cada nivel funcional. La ciencia, por tanto, trata de todos los aspectos funcionales de la naturaleza que explican el porqué de las acciones concretas de los individuos, atendiendo así, desde una perspectiva explicativa funcional, el hablar ordinario sobre la motivación individual".*

²⁵ Cervello, E. y Escartí, A. (1994). La motivación en el deporte. En Balaguer, Isabel (Dir), *Entrenamiento psicológico en el deporte* (pp. 64-65). Valencia: Albatros Educación.

²⁶ Roca, Josep. (2006). *Automotivación*. Barcelona: Editorial Paidotribo

De acuerdo a estas palabras del autor, me parece importante remarcar las teorías de la motivación más relevantes, ya que existen hoy en día vastísimas líneas teóricas y prácticas que abordan la temática.

Es mi interés subrayar aquellas que están relacionadas con el tema a investigar de este estudio, ya que si no se extendería por demás el contenido conceptual del mismo.

Luego de haber hecho un rastreo de las diferentes definiciones y opiniones de diversos autores conocidos, la propuesta es revisar, aunque sea superficialmente, la clasificación de las teorías según la corriente clínica que la desarrolla.

Esta información es extraída de la tesis de Gustavo Adolfo Soler Delgado, que en su tesis de grado "Motivación en el Deporte: análisis de posiciones" cita a Adrián Canzio²⁷, ambos licenciados en la facultad de psicología de la Universidad del Aconcagua.

El autor de esta investigación nombra las siguientes teorías acerca de la motivación, con el propósito de entender cuáles son los paradigmas más representativos de este tema, y con la finalidad de aportar una base teórica a dicha tesis, se exponen los siguientes modelos:

Teoría homeostática de la motivación

Este tipo de teorías explica las conductas que se originan por desequilibrios fisiológicos como pueden ser el hambre o la sed. Pero también sirven para explicar las conductas que originadas en desequilibrios psicológicos o mentales producidos por emociones o por enfermedades mentales que también suponen la reducción de una tensión que reequilibra el organismo.

La homeostasis es un mecanismo orgánico y psicológico de control destinado a mantener el equilibrio dentro de las condiciones fisiológicas internas del organismo y de la psiquis. Consiste en un proceso regulador de una serie de elementos que han de mantenerse dentro de unos límites determinados, pues de lo contrario peligraría la vida del organismo.

Teorías del incentivo

La explicación de la motivación por incentivos se debe a autores como Young, Thorndike y Skinner. Un incentivo es un incitador a la acción, es un motivo. El comportamiento motivado. Básicamente consiste en premiar y reforzar el motivo

²⁷ Canzio, Adrián E. (2001) *Aprendizaje y Motivación en Adolescentes de Zonas Rurales*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. Universidad del Aconcagua. Mendoza.

mediante una recompensa al mismo. Los incentivos más importantes o comunes son el dinero, el reconocimiento social, la alabanza y el aplauso.

Teorías cognitivas

Están, fundamentalmente, basadas en la forma en que el individuo percibe o se representa la situación que tiene ante sí. Las teorías cognoscitivas incluyen el nivel de aspiración, la disonancia, y las teorías de esperanza-valor (expectancy-value).

Las teorías cognitivas de la motivación acentúan como determinantes de la conducta motivada, la percepción de la fuerza de las necesidades psicológicas, las expectativas sobre la consecución de una meta y el grado en el que se valora un resultado correcto.

Teorías fisiológicas

Aparte del uso de recompensas y castigos, Pavlov señaló la importancia del reflejo de orientación para el condicionamiento, tema que llegaba hasta donde era posible en su tiempo el problema de la activación y de motivos como el de la curiosidad.

Teorías humanistas

En el caso de las doctrinas humanísticas, más que de teorías científicas se trata de descripciones e interpretaciones de los motivos humanos, vinculadas de muy diferentes maneras a supuestos filosóficos, fenomenológicos, y existencialistas.

El representante más destacado en este tipo de psicología de la motivación es Allport, cuya detección del fenómeno de la autonomía funcional de los motivos superiores en el hombre, difícil de encajar en los modelos biológicos de la reducción del impulso o en la explicación hedonista, planteó a la psicología positiva una pregunta que aún no ha sido respondida completamente. Allport cree que las motivaciones adultas se desarrollan a partir de sistemas motivacionales antecedentes, pero mantienen una independencia o autonomía funcional respecto a los mismos.

La ley de la autonomía funcional de los motivos deja por tanto bien sentado que una cosa es el origen histórico de los motivos y otro su valor actual. Al principio, puede no haber interés en realizar una tarea, pero la ley del placer funcional señala que el mero hecho de realizar la función produce placer y satisface al sujeto.

Maslow, otro representante de este grupo de teorías, organiza las motivaciones dentro de una escala jerárquica que van desde los niveles más básicos hasta los más altos: necesidades fisiológicas, de seguridad y protección, de pertenencia y amor;

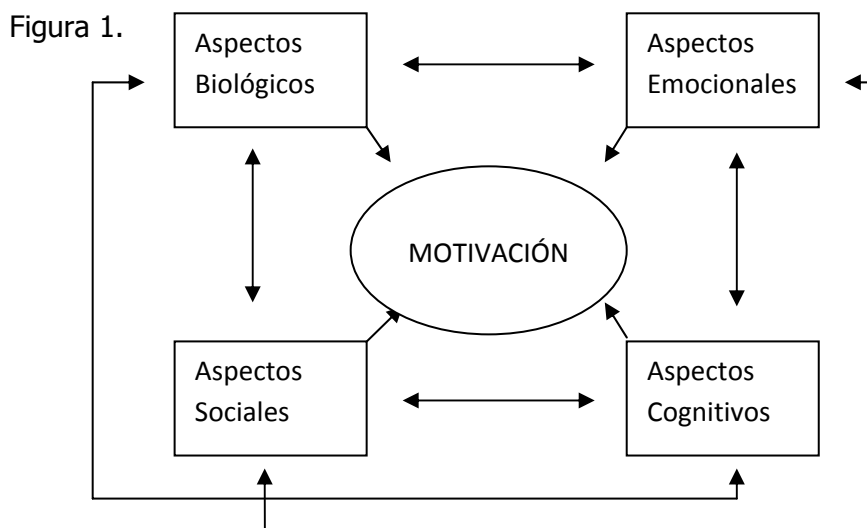
valorización; y en el más elevado nivel la realización personal. Cuando una motivación está satisfecha, ocupa el lugar que, en adelante será la encargada de controlar la conducta del sujeto.

Ya hemos hablado de la motivación, dando su definición y sus principales corrientes teóricas. Ahora es el momento de comenzar a hablar de la motivación dentro de la psicología del deporte. Por lo cual, el siguiente apartado se encarga de esto.

V.1.1 Abordaje de la Motivación desde la Psicología del Deporte

Amparo Escarti y Eduardo Cervello²⁸ describen *"que en el ámbito de la actividad física y el deporte la motivación es el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física deportiva, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia en la tarea y en ultimo termino el rendimiento. Todas estas variables tienen influencia en la persistencia, intensidad y frecuencia de la conducta deportiva, y a su vez interactúan entre ellas aumentando, manteniendo o disminuyendo esta conducta"*.

En la Figura 1 podemos observar esquemáticamente lo que en la definición arriba mencionada se pretende explicar.



²⁸ Cervello, E. y Escartí, A. (1994). La motivación en el deporte. En Balaguer, Isabel (Dir), *Entrenamiento psicológico en el deporte* (p. 65). Valencia: Albatros Educación.

Esta magnífica definición holística se relaciona bastante con el concepto de motivación que propone la Teoría Integrada de la Motivación en los deportes y la actividad física de Vallerand y Losier (1999), la cual plantea una mirada de la totalidad de la persona en sus ambientes más influyentes, que son los factores sociales, psicológicos e individuales, y los factores ambientales.

Y más aun, se integran los conceptos e ideas de la definición con la concepción de la teoría integrada de la motivación al trabajo realizado en esta tesina. Ya que se ha tomado como modelo conceptual de la motivación el desarrollado en el "continuo de la autodeterminación y diferentes tipos de motivación", abordados por los mismos autores que desarrollan la teoría.

Richard H. Cox²⁹ expresa que *"la teoría integrada de la motivación en el deporte se basa en el concepto central de autodeterminación. La autodeterminación es el constructo psicológico unificado que le da el significado al concepto global de motivación"*.

La teoría de la autodeterminación se basa en los trabajos de Deci y Ryan (1985, 1991) y Deci, Vallerand, Pelletier y Rayan (1991). Vallerand fue el creador del modelo jerárquico de motivación extrínseca e intrínseca que incluye los conceptos de determinación de Deci y Rayn.

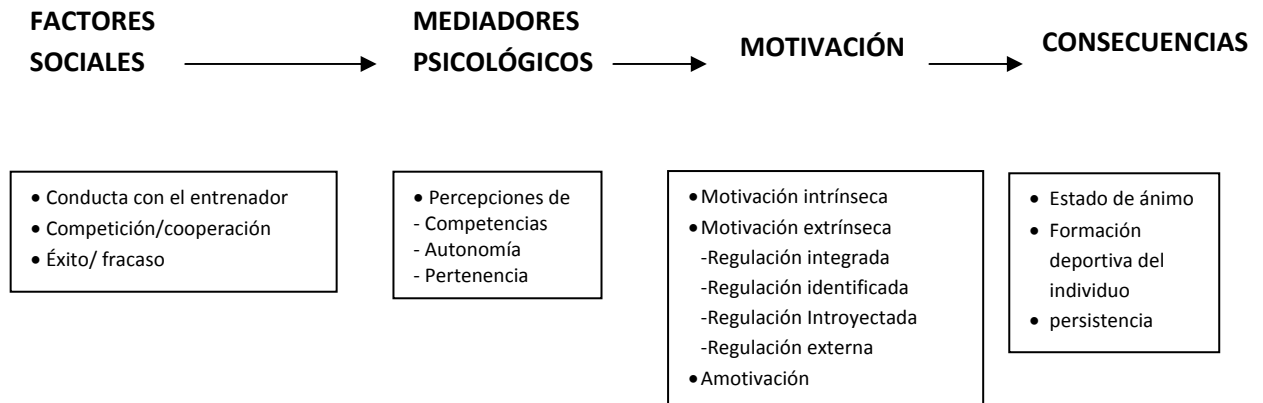
Vallerand y Losier son los autores de la Teoría de la Motivación en el deporte, el núcleo central de esta teoría es el concepto de Autodeterminación de Deci y Rayn, aplicado al deporte.

Cox desarrolla la idea de cómo se compone la teoría, en donde los factores sociales y los mediadores psicológicos se ven como determinantes de la motivación que tienen ciertas consecuencias. Los mediadores psicológicos se ven como mediadores de la relación entre los factores sociales y la motivación.

Es decir, que siguiendo el lineamiento conceptual de la teoría desarrollada por Vallerand y Losier, existen 4 componentes que integran y forman la "Teoría Integrada de la Motivación Intrínseca y Extrínseca en el Deporte". Estos ingredientes son se pueden observar en la Figura 2:

²⁹ Richard H. Cox. (2009). Psicología del Deporte: conceptos y sus aplicaciones. Madrid, España. Editorial Médica Panamericana S.A.

Figura 2. Teoría Integrada de la Motivación Intrínseca y Extrínseca en el Deporte



Me parece significativo desarrollar cada uno de estos factores, ya que son fundamentales en este estudio. Veamos:

Factores Sociales: estos factores facilitan o causan sentimientos de competencia, autonomía y pertenencia. Los factores sociales identificados en el modelo incluyen, experiencias de éxito y fracaso, experiencias de competición y cooperación y la conducta de los entrenadores.

- **Éxito y fracaso:** en la práctica deportiva habrá muchas oportunidades de experimentar fracasos (retroalimentación negativa) o éxitos (retroalimentación positiva). Estas experiencias tienen un efecto directo sobre la percepción de la autonomía y la asociación, de modo que el deportista quiere elegir sus propias acciones y sentirse conectado con los demás.
- **Competencia y cooperación:** las situaciones de logro tienden a centrarse en la competencia o la cooperación. En situaciones competitivas el objetivo generalmente es ganar o vencer a la otra persona o equipo, con el objetivo de parecer superior en un sentido de comparación social (recompensa externa). Por otro lado, cuando la cooperación es el centro de la participación en un deporte se cree que el interés se concentra en demostrar mejoras y hacer contribuciones al equipo.

- Conducta del entrenador: este factor social puede influir en la percepción de competencia, autonomía y pertenencia del deportista. Pudiendo caer en generalizaciones, podemos decir que existen dos tipos de entrenadores. Uno de ellos se caracteriza por la insistencia en tener el control y tomar todas las decisiones, todo pasa por ellos incluso hasta los últimos detalles respecto de lo que pasa en el campo de juego. Y el otro se caracteriza por ser más democrático, estos entrenadores desean compartir la percepción del control con sus jugadores y ayudantes.

Mediadores Psicológicos: este factor determina la motivación. La teoría de la autodeterminación se centra en tres necesidades innatas del individuo: la necesidad de competencia, de autonomía y de asociación. En la medida que los factores sociales no permitan la satisfacción de estas tres necesidades psicológicas básicas el resultado será una disminución de la motivación, un desarrollo psicológico deficiente, alienación y quizás un rendimiento pobre (Deci y col., 1991; Vansteenkiste, Simons, Soenens y Lens, 2004).

- Competencia: la teoría de la autodeterminación valora la competencia como un prerrequisito para la motivación, pero en sí misma no es condición suficiente para su desarrollo. Está claro que la competencia es fundamental para el desarrollo de la motivación intrínseca, pero sin autonomía no hay autodeterminación y sin esta no hay motivación intrínseca en su verdadero sentido. Deci y col. (1991) dicen *que "la competencia sin autonomía da origen al peón efectivo"*. Llamam peón efectivo al individuo que confía en tener éxito en una tarea pero que la lleva a cabo por un motivo externo. Si pierde este motivo pues perderá la motivación para realizar la tarea.
- Autonomía: este concepto es fundamental para la teoría de la autodeterminación, por lo que no podemos llegar a esta sin la autonomía. Si un individuo es agente de sí mismo tiene el control de su destino y sus acciones. Según la teoría de la autodeterminación cada individuo tiene la necesidad innata básica de ser un "origen" y no un "peón" (DeCarms y Carpenter, 1968). Para poder desarrollar un sentimiento maduro de motivación interna, un deportista debe creer que tiene voz o influencia en la determinación de su propia conducta.
- Pertenencia: es necesaria para que una persona reconozca todo su potencial como deportista y como ser humano. La pertenencia tiene que ver con la

necesidad básica de relacionarse con otras personas, cuidarlas y recibir cuidado. En gran medida el placer que encuentra un deportista está relacionado con esta pertenencia, de sentirse cuidado y cuidar, de relacionarse con las otras en esta misma experiencia compartida por el grupo, entrenador y personal auxiliar.

Motivación: en su relación con la autodeterminación, la motivación se entiende como un continuo, es decir como el "continuo de autodeterminación". Más abajo veremos la figura 3 que nos representa este continuo. Lo que nos demuestra esta figura es que las formas menos determinantes de la automotivación se encuentran en el extremo izquierdo del continuo (amotivación) mientras que las formas más determinantes de la automotivación se encuentran en el extremo derecho (motivación intrínseca). En la zona media, tenemos diferentes tipos de motivación extrínseca, algunos se asocian con una mayor autodeterminación mientras que otros se asocian con una autodeterminación menor.

- Amotivación: es la ausencia de motivación, es el grado más bajo de motivación. Se refiere a las conductas que no tienen ni base externa ni interna.

- Motivación intrínseca: es la motivación que proviene del interior, los individuos motivados intrínsecamente se involucran en actividades que les interesan y se comprometen libremente en ellas con una sensación plena de control personal. Los tres aspectos de las manifestaciones de este tipo de motivación, son: motivación por el conocimiento, por el logro y por el estímulo que da la experiencia:

Motivación Intrínseca Conocimiento: refleja el deseo del deportista de aprender nuevas destrezas y formas de perfeccionar una tarea.

Motivación Intrínseca Logros: refleja el deseo del deportista de superarse en una destreza particular y el placer que proviene de alcanzar un objetivo personal en su perfeccionamiento.

Motivación Intrínseca por la Experiencia: refleja el sentimiento que el deportista obtiene de la experiencia física de la sensación de que tiene el don para realizar determinada tarea (movimientos, sensación de satisfacción al realizar determinadas destrezas).

- **Motivación Extrínseca:** se refiere a la motivación que proviene de una fuente externa, adopta varias formas, como por ejemplo las recompensas, premios, dinero, trofeos, aprobación social, etc. Deci y Ryan (1991) identificaron cuatro tipos de motivación extrínseca, estos son: regulación externa, regulación identificada, regulación introyectada y regulación integrada. El termino regulación se refiere a la percepción de que una conducta es regulada de manera externa o interna.

Regulación Externa: describe la forma menos autodeterminada de motivación extrínseca. Aquí una conducta es llevada a cabo para obtener una recompensa externa (premios, trofeos, dinero)

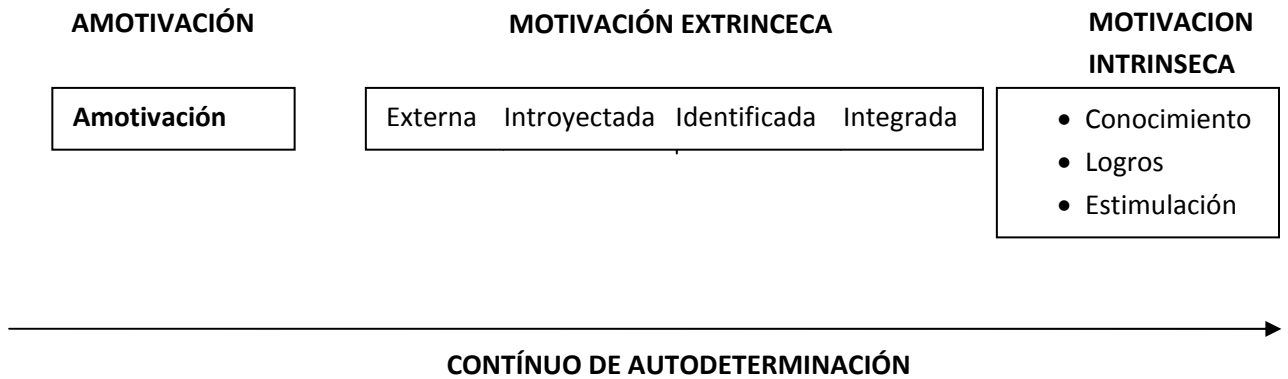
Regulación Introyectada: implica mayor grado de autodeterminación. El deportista ha internalizado un motivo de manera parcial pero aun no ha percibido la motivación como controladora (practica para complacer al entrenador y no para lograr ser un mejor deportista)

Regulación Identificada: el deportista logra identificarse con una motivación extrínseca al punto de percibirla como propia, se compromete con una actividad que no percibe particularmente interesante pero la realiza debido a que cree que esta actividad puede ser un medio para obtener otro objetivo que si le puede interesar.

Regulación Integrada: es la forma más internalizada de regulación, es decir, cuando los mecanismos reguladores están bien integrados llegan a ser valiosos para las personas y se realizan libremente. En este nivel de integración una conducta antes considerada como controlada de manera externa llega a ser completamente asimilada y controlada de manera interna. En esta etapa el deportista percibe las conductas controladoras del entrenador como completamente compatibles con sus propias aspiraciones y objetivos y ya no puede percibirlas como controles externos.

Consecuencias de la Motivación: altos niveles de motivación intrínseca y motivación extrínseca internalizada deben conducir a un estado de ánimo positivo, a resultados conductuales positivos y a una mejora en la cognición. Existen trabajos de investigación (Vallerand y Losier, 1999) que demuestran que los deportistas que se dedican a un deporte por propia determinación experimentan más sentimientos positivos, son más persistentes y exhiben niveles mayores de espíritu deportivo. Esto se demuestra en el continuo de autodeterminación. Donde vemos el proceso motivacional en su totalidad. A continuación podemos observar gráficamente el continuo, veamos:

Figura 3 Continuo de la autodeterminación y los diferentes tipos de motivación.



Una de las investigaciones que apoya al modelo integrado fue desarrollada por Palletier y col. (1995) en donde informan acerca del desarrollo de la escala de motivación deportiva (EMD) diseñada para medir los diferentes aspectos de la motivación que se despliegan en el continuo de la autodeterminación. Brevemente diremos que esta escala mide la amotivación, motivación intrínseca y motivación extrínseca, ambos con sus diferentes tipos.

En el capítulo 6 se desarrolla la explicación y descripción completa de dicha escala, ya que se tomo como modelo para realizar el estudio de la motivación en esta investigación.

V.2 Establecimiento de Objetivos Deportivos

El establecimiento de objetivos deportivos se encuentra muy enlazado a la motivación, ya que ambas son parte de un proceso por el cual el o los deportistas trabajan y se esfuerzan para llegar a una meta específica, ya sea en la competición, rendimiento físico, mejorar estadísticas, crecer como equipo o jugador, o quizás lo más conocido por el mundo del deporte, lograr un campeonato o una medalla.

Los deportistas profesionales formulan objetivos que potencien y desarrollen rendimientos específicos para mejorar su desempeño, dependiendo si se trata de deportistas individuales o integrantes de un equipo, es como se los formulara. Ya que si se trata de un solo deportista, como por ejemplo un jugador de tenis en un

campeonato de single, se prepara mental y físicamente para llegar a lo máximo en la competencia desde sus recursos, potencialidades y destrezas. El entrenamiento y preparación con su cuerpo técnico girara en torno a él.

Distinta es la preparación y establecimiento de objetivos en un equipo, ya sea de dos o más integrantes. Aquí deben coincidir y ser compartidos los objetivos, se deben respetar las opiniones de cada uno de los individuos, lograr que todos tengan en claro el destino hacia donde se dirigen, y lo más difícil aun es que internalicen dichos objetivos, es decir que lo sientan como propios y lo compartan con su equipo. Esta ardua tarea es la que debe realizar el cuerpo técnico, fomentando y potenciando un objetivo compartido entre todos, ya que si el equipo en su totalidad sabe a dónde va y lo comparte, seguramente será más fácil llegar a la meta.

Un deportista o un equipo necesita objetivos importantes pero realistas, los participantes deben saber que su esfuerzo y tiempo invertido es viable, y esto se logra estableciendo metas claras, concretas y reales. Se necesitan metas que orienten a la dirección adecuada y efectiva, y para esto es necesario planificar.

Planificar tiene que ver con el armado de programas de establecimiento de objetivos de equipo, si así se tratase, o en el caso de un deportista individual se armara un programa en base a él con su entrenador.

Carlos Gisenow³⁰ citando a Escartí y Cervello (1994), dice que cuando se trabaja hacia objetivos:

- ❖ Mejora el clima del grupo: el acatamiento a las normas aumenta, se previenen problemas de falta de disciplina, pereza e impuntualidad porque los deportistas entienden que de esa manera el equipo se acerca a los objetivos.
- ❖ Mejora la comunicación y empatía entre los miembros del grupo, ya que la cohesión del grupo aumenta cuando existen objetivos alcanzables.
- ❖ Se estimula el crecimiento personal. Un individuo que participa en un programa de establecimiento de metas incrementa su madurez ya que cumplir con el programa lo obliga a autodisciplinarse y desarrollar mecanismos de autocontrol. Esto propicia la toma de decisiones y lo vuelve menos dependiente del entrenador, ya que estaría más focalizado en lograr los objetivos propuestos que en el reconocimiento y la mirada del entrenador.

³⁰ Giesenow, Carlos. (2007). *Psicología de los equipos deportivos. Claves para formar equipos exitosos*. Buenos Aires: Claridad.

Algunas de las áreas de aplicación que nombra el autor, teniendo en cuenta que los objetivos se pueden plantear tanto para el deportista como para un equipo, tanto a nivel grupal como individual, son:

-Habilidades técnicas: son destrezas y fundamentos de cada deporte en particular que el deportista o equipo deben desarrollar de la mejor manera posible, por ejemplo en básquet practicar dribbling, tiros de 3 puntos, determinada estrategia de ofensiva o defensa, etc.

-Conocimientos tácticos: entender el rol que se debe cumplir según el planteo táctico que el técnico proponga, por ejemplo en Europa en la mayor liga de básquet que es la ACB, los grandes equipos juegan por concepto, es decir cada integrante del equipo en la cancha tiene un rol determinado, y debe cumplirlo a la perfección.

-Capacidad física: entrenamientos como potencien y desarrollen por ejemplo resistencia aeróbica, fuerza, flexibilidad, potencia, etc.

-Habilidades psicológicas: entrenar de manera individual o grupal concentración, manejo del estrés, ansiedad, comunicación, etc.

-Aspectos grupales: trabajar cohesión de equipo, cooperación, integración, clima grupal, liderazgo, roles.

-Disfrute: si bien es muy difícil de medir, se puede plantear como objetivo que los entrenamientos sean atractivos y divertidos. Por ejemplo, hacer el precalentamiento con juegos de actividad física, o en los entrenamientos en si incluir alguna actividad que relaje y que potencie el buen humor, esto mejora el clima del grupo y disminuye la tensión de trabajar todos los días del mismo modo.

Así como existen estas distintas áreas para aplicar un programa de establecimiento de objetivos, también existen etapas por las que debería pasar dicho programa, estas son 3:

Preparación y planeamiento: incluye:

1. La evaluación del estado actual (habilidades, necesidades, niveles de aspiración y compromiso, medios, recursos y tiempo disponible);
2. Una predicción sobre el potencial que se va a alcanzar;
3. La definición de los objetivos;
4. La elección del proceso que se va a seguir para alcanzarlos; y
5. Definir los criterios con los que se va a medir o evaluar la consecución de las metas; debe existir un control adecuado y estable del desempeño.

En esta etapa los deportistas deben comprender por qué, para qué, cómo lograr las metas y cuáles van a ser los parámetros de evaluación.

Implementación

Enseñar a desarrollar las habilidades que se quieran alcanzar. También debe existir una estimulación constante a los deportistas para alcanzar los objetivos propuestos.

Seguimiento y reevaluación

Dar retroalimentación acerca del cumplimiento, evaluar si se alcanzaron los objetivos, analizar si el planteo original era adecuado (o muy fácil o muy difícil) y realizar las correcciones y ajustes necesarios.

Cabe aclarar la importancia de que el plan se debe realizar periódicamente para monitorear el proceso y realizar ajustes en el caso de que sea necesario. Por esto es preferible esperar hasta el final del proceso para observar si tuvo éxito o no dicho programa.

De acuerdo a Richard Cox³¹ *"el establecimiento de objetivos se centra en la cognición y la motivación. Por su naturaleza es cognitivo, ya que el deportista tiene que pensar y planear para el futuro. También es motivacional, porque el mismo proceso de establecer objetivos es energizante"*.

El autor cita a Locke y Latham (1990)³² quienes al respecto del establecimiento de objetivos dicen lo siguiente: *"la formulación de los objetivos es una teoría de la motivación que activa al deportista para volverse más productivo y efectivo"*.

Los objetivos formulados por los deportistas representan tanto motivación interna como externa, y dependen de si los objetivos se internalizan y personalizan o no. La orientación hacia un objetivo trata sobre las diferentes formas en que los deportistas piensan en las destrezas.

El autor que hemos citado en la página anterior nos dice: *"expresada de manera simple la teoría básica de Locke y Latham es que existe una relación lineal entre el grado de dificultad del objetivo y el rendimiento, y los objetivos específicos y*

³¹ Richard H. Cox. (2009). Psicología del Deporte: conceptos y sus aplicaciones. Madrid, España. Editorial Médica Panamericana S.A.

³² Ibídem

difíciles llevan a un mayor nivel de rendimiento que los objetivos proclaman haz lo mejor que puedas”.

Vayamos ahora a diferenciar los tipos de objetivos deportivos que existen dentro de la psicología del deporte. El propósito de este apartado es describir los paradigmas teóricos relacionados con la investigación, consultando a material bibliográfico actualizado y científicamente válido.

V.2.1 Tipos de objetivos deportivos

Se han identificado tres tipos básicos de objetivos dentro del material consultado bibliográficamente dentro de la literatura de la psicología del deporte, estos son, según Cox citando a Kingston y Hardy (1997)³³:

1. **Objetivos hacia los resultados:** se centran en los resultados de los eventos deportivos, normalmente suponen algún tipo de comparación interpersonal. Un ejemplo de este tipo de objetivos puede ser ganar un partido de básquet, ubicarse en el primer lugar en la tabla de posiciones del campeonato, o terminar la temporada saliendo campeón. Aquí es muy común que los entrenadores hablen de números, estadísticas.
2. **Objetivos hacia el rendimiento:** estos especifican un producto final que deberá lograr el deportista de forma relativamente independiente de los otros competidores y el equipo. Un ejemplo típico aquí puede ser en un basquetbolista tratar de anotar más puntos que el partido anterior, o un equipo bajar la cantidad de puntos que le han anotado en el encuentro anterior. Es conveniente que tanto entrenadores como jugadores prefieran objetivos de desempeño en vez de los de resultado, por dos razones fundamentales. Primero, si se cumplen los objetivos hacia el rendimiento, hay grandes posibilidades de que también se cumplan los objetivos hacia los resultados. Segundo, la satisfacción personal puede realizarse desde el logro de los objetivos hacia el rendimiento, inclusive cuando los objetivos hacia los resultados no son satisfactorios.
3. **Objetivos hacia el proceso:** estos se centran en los comportamientos específicos que se exhiben durante el rendimiento. Un claro ejemplo de esto puede ser mantener el brazo en posición vertical con el codo hacia adentro a

³³ Richard H. Cox. (2009). Psicología del Deporte: conceptos y sus aplicaciones. Madrid, España. Editorial Médica Panamericana S.A.

noventa grados para realizar un tiro de tres puntos en un juego de básquet. Si el deportista tiene éxito al formular y realizar estos objetivos, la consecuencia será una mejora del rendimiento y los resultados.

A partir de estos tipos de objetivos explicados, surge la siguiente pregunta:

¿Qué tipo de objetivos es mejor?

Existen numerosas investigaciones que se han realizado abordando esta temática.

Richard H. Cox³⁴ nos demuestra algunas de ellas:

Kingston y Hardy (1997), realizaron estudios comparando la efectividad de los objetivos hacia el rendimiento con los de proceso en jugadores de golf en relación a la mejora de sus habilidades y el desarrollo de su capacidad psicológica. Luego de 54 semanas de entrenamiento, observaron que tanto los objetivos hacia el rendimiento como los de proceso daban como resultado una mejora en el desempeño, mientras que el grupo de control sin objetivos no demostró mejoras. Además descubrieron que los objetivos hacia el proceso eran superiores a los de rendimiento en términos de comprender las mejoras en el control de la ansiedad y las capacidades psicológicas seleccionadas.

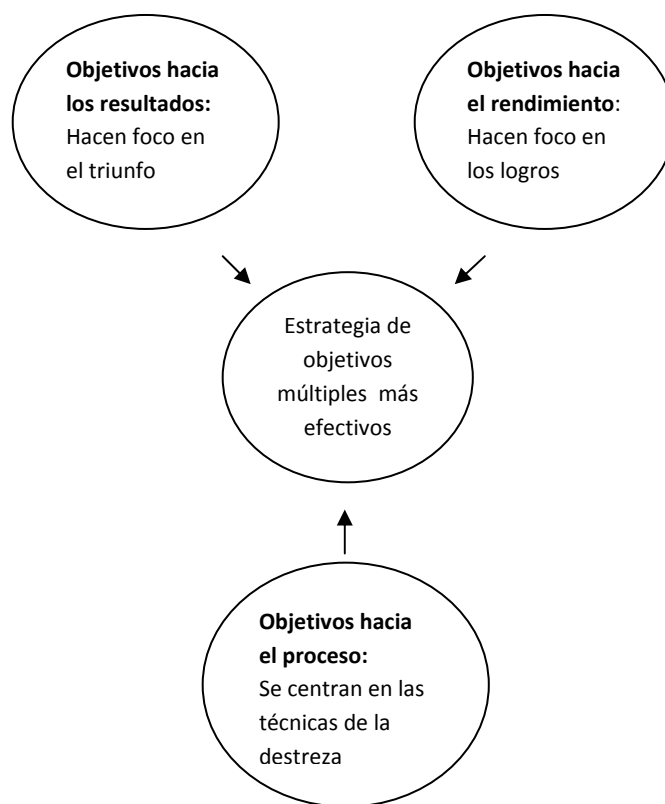
Burtin, Weinberg, Yukelson y Weigan (1998) categorizaron 570 deportistas universitarios como más o menos efectivos en la formulación de objetivos, sus resultados demostraron que los deportistas más efectivos en relación a la formulación de objetivos informaron que los objetivos hacia el proceso eran mas importante para ellos que la combinación de objetivos hacia el rendimiento y hacia los resultados. Estos autores utilizaron el "Cuestionario de formulación de objetivos en el deporte universitario" (Collagiate Goal Setting in Sport Questionnaire-CGSSQ). El CGSSQ fue desarrollado por estos autores en 1993, y mide la frecuencia y efectividad de (a) la formulación de objetivos relacionada con el proceso, (b) la formulación de objetivos relacionada con el producto, y (c) las estrategias de implementación de objetivos utilizadas por los deportistas.

Filby, Maynard y Graydon (1999), realizaron una investigación que apoya la posición de que una estrategia de objetivos múltiples es lo mejor. Una estrategia de formulación de objetivos que utiliza los tres tipos de objetivos es mejor para el

³⁴ Richard H. Cox. (2009). Psicología del Deporte: conceptos y sus aplicaciones. Madrid, España. Editorial Médica Panamericana S.A.

deportista en términos de desarrollo psicológico como también de mejora del rendimiento. En este modelo el deportista debe hacer foco en una combinación de objetivos de rendimiento, resultado y proceso. Es importante que tanto el entrenador como el deportista comprendan claramente las distinciones entre los tres tipos y los utilicen de manera efectiva.

La figura 4 nos aporta una visión esquemática de esta investigación, veamos:



Más allá de tratar de encontrar cual es el mejor objetivo a alcanzar o con cual debe un equipo trabajar, me parece importante remarcar la importancia que, tanto el equipo como el cuerpo técnico, realicen una mirada integradora del tema, y que no se queden solo con la mirada puesta en un solo tipo de objetivos. Ya que completando y compatibilizando los diferentes tipos de objetivos puede un equipo lograr mayor crecimiento, madurez y logros desde los diferentes aspectos que propone cada uno de los objetivos.

En los equipos deportivos, el establecimiento de objetivos está muy relacionado a las metas personales, colectivas e institucionales. Los integrantes, no solo deben fijar objetivos con el equipo, también se proponen metas personales, tanto de superación deportiva, como de crecimiento personal, económico y social. Y estas, las metas colectivas y personales, están relacionadas e influidas con los objetivos institucionales. Que muchas veces propician el crecimiento de los deportistas y mejoran la calidad de vida de ellos, pero algunas otras se convierten en un impedimento para los deportistas lograr las metas propuestas.

Giesenow³⁵ toma a Widmeyer & Ducharme (1997) quienes dicen que *"las metas individuales no solo son inevitables, sino que son cruciales para el progreso personal. Sin embargo, lo que es esencial para el crecimiento del equipo son los objetivos grupales. Estos, a diferencia de los individuales, son una percepción compartida que se refiere a un estado futuro deseable para el equipo como una unidad"*.

El autor describe los diferentes tipos de metas (objetivo) teniendo en cuenta los factores personales, colectivos e institucionales, veámoslos:

Metas personales: son metas que cada jugador fija para sí, pueden estar alineadas o no con las del equipo. Por ejemplo, jugar en primera para un chico de divisiones juveniles.

Metas de un miembro para el equipo: cada integrante tiene una idea de lo que el grupo debe aspirar a lograr. Cuando existen discrepancias se deben tratar y resolver grupalmente. Se debe tratar de buscar un acuerdo colectivo en cuanto a los objetivos que se aspiran alcanzar.

Metas colectivas: son las que el grupo genera para sí, por ejemplo determinada estrategia ofensiva o defensiva. El entrenador tiene un papel preponderante a la hora de fijarlas pero también es importante un ambiente con dialogo honesto.

Metas del equipo para sus miembros: también van a estar influenciados por el entrenador y se relacionan con el rol que se necesita que cada uno cumpla. Por ejemplo, promedio de puntos para el tirador, asistencias, rebotes o relevos de determinado jugador.

Metas organizacionales: estas representan los objetivos generales de la entidad y proveen la base para establecer los objetivos de las diferentes subunidades, que a su vez fijan las bases de los objetivos individuales.

³⁵ Giesenow, Carlos. (2007). *Psicología de los equipos deportivos. Claves para formar equipos exitosos*. Buenos Aires: Claridad.

No cabe duda que llevar a cabo este tipo de programas no es tarea fácil, tanto para los deportistas como para los integrantes del cuerpo técnico. Además del ímpetu y la motivación por mejorar y querer lograr determinada meta, para realizar un programa se deben tener las condiciones necesarias, tanto ambientales, grupales como económicas para poder aplicarlo.

Recursos algunas veces tan indispensables como por ejemplo, el gimnasio, la cancha para practicar, un vestuario en condiciones, vestimenta y demás elementos que hacen al día a día de una institución deportiva, no están en condiciones para completar al desarrollo de la tarea propuesta.

Es aquí donde pienso que el psicólogo que se desempeñe en las instituciones deportivas, debe tener cierta flexibilidad y paciencia con respecto a sus propias metas. Ya que muchas veces nuestras ganas de modificar o aportar una mirada distinta para mejorar y proporcionar un crecimiento en determinada situación se encuentra limitada por la realidad en la cual estamos inmersos. Y digo, limitada con respecto a nuestras expectativas, que posiblemente nada tengan que ver con las del equipo o institución deportiva.

Quiero decir, no alcanza solo con dedicación y esperanzas por sumar y aportar crecimiento.

Nunca debemos perder de foco el lugar y las personas para las que estamos trabajando, quizás el psicólogo deportivo en el afán de realizar todo un programa de objetivos deportivos, olvida el mínimo detalle y no trabaja quién sabe lo más necesario en un equipo, que es la cohesión, comunicación, compromiso, cooperación, y por sobre todo el respeto y la responsabilidad.

Peor aún, podría no trabajar lo que ese equipo este necesitando en ese momento, ya que bien sabemos que el motivo de consulta manifiesto nos acerca al núcleo de la problemática, a aquel motivo latente por el cual nos consultan.

Entonces, pienso, no debemos caer en el encuadre "cuadrado" de cumplir con lo que venimos a hacer y nada más. Somos agentes de cambio y de la salud, y hay ciertos aspectos en las dinámicas grupales deportivas que no pueden escapar a nuestra vista. Ya que si pasáramos a realizar solo la tarea que nos piden, nuestra motivación como psicólogos sería de lo más extrínseca posible, funcionaríamos como una máquina que va hace lo que le piden y listo.

Y creo que nada tiene que ver la tarea del psicólogo trabajar de ese modo. Todo lo contrario, trabajar desde un llamado interno, no solo posibilita una amplitud mental y emocional, sino que también aporta un crecimiento constante, retroalimentándose personalmente y profesionalmente con los involucrados en el desempeño del psicólogo en determinado ambiente.

Caer en el error de que el psicólogo viene a cambiar todo o viene a salvar a un equipo es, a mi modo de ver, empezar con un tropezón e ir directo al fracaso, sea cual sea la tarea del profesional.

El psicólogo no salva ni hace magia, el psicólogo aporta desde su mirada profesional, entrenada y especializada, un camino posible para mejorar y potenciar recursos. Afrontando dificultades, fracasos y miedos. Pero siempre guiando a su cliente, comprometido con la salud del mismo, y de él también.

Los logros no son del psicólogo, son de la persona o grupo que está acompañando.

Los logros deportivos y los fracasos, tampoco son merito ni culpa del psicólogo, si lo son del equipo.

Capítulo VI: Metodología

VI.1 Planteamiento del problema

El problema que guía esta tesina, surge por el interés en aportar desde una mirada científica, como lo es la Psicología del Deporte, a una disciplina deportiva tan importante en nuestra provincia como lo es el basquetbol. Buscando contribuir lo que en algún futuro no tan lejano, pueda llegar a la profesionalización de este deporte, y no desde el lugar del deportista solamente, sino incluyendo los agentes de salud que intervienen en el desarrollo del mismo.

Debo aclarar que los resultados, y las conclusiones, obtenidos en dicha investigación no son generalizables para otros grupos y en otras situaciones, ya que se trata de una muestra no probabilística.

Las principales preguntas que me surgieron en el momento de decidirme por realizar este estudio y que comenzaron a encaminar la investigación, giraban en torno a:

¿Qué es lo que motiva a los deportistas integrantes de equipos que compiten profesionalmente?

¿Influye el grado de motivación personal en el logro de los objetivos deportivos colectivos? En consecuencia, ¿las metas personales de que manera intervenían en el logro de aquellos objetivos?

Los objetivos propuestos por el equipo ¿fueron consensuados y compartidos?, y con mayor importancia me preguntaba ¿son reales y viables estos objetivos?

Más importante aun ¿de qué modo interactuaban y se complementaban la motivación de cada integrante con el equipo, y del equipo para con cada jugador?

VI.2 Delimitación de Objetivos

Para poder responder a las incógnitas planteadas, es necesario delimitar los objetivos de dicha investigación, dividiéndolos en objetivos generales y específicos.

Objetivos Generales:

- ✓ Realizar un acercamiento desde el abordaje de la motivación en jugadores del equipo de basquetbol profesional de Anzorena que compiten a nivel nacional.
- ✓ Plasmar una aproximación lo más concreta posible al trabajo de campo que realiza un psicólogo del deporte con un equipo y una problemática determinada.
- ✓ Ofrecer un acercamiento del rol del psicólogo a estas instituciones, de modo que en el proceso de tesis, tanto alumno como institución, puedan aprender de esta nueva área en desarrollo, por los menos para el básquet en nuestra provincia.
- ✓ Aportar material actualizado para futuras investigaciones que engloben este deporte. Tomando como lineamiento teórico la psicología del deporte, entregando dicha tesis como un panorama puntual de lo que significa el estudio de la motivación en un equipo de alta competencia local.
- ✓ Aprender la disciplina, para poder así, ya como profesional iniciar un camino de trabajo serio, ético y confiable. Que aporte crecimiento para las partes comprometidas en el desenlace de la tarea como psicólogo del deporte.

Objetivos Específicos:

- ✓ Medir el grado de motivación intrínseca y extrínseca que moviliza a cada jugador.
- ✓ Observar si existiese relación entre la motivación, en jugadores de basquetbol profesional, y las metas deportivas a lograr.
- ✓ Observar y analizar si las metas son posibles de alcanzar por estos equipos.

Se pretende que el presente estudio contribuya a las investigaciones realizadas en la provincia en el ámbito de la Psicología del Deporte, haciendo el intento de llegar a manos de quienes administran nuestro deporte, y poder así iniciar un proceso de crecimiento y cambio de ambas disciplinas, renovando modelos.

Colaborar para posibilitar el incremento de psicólogos en las instituciones deportivas de Mendoza. Ya que contamos con profesionales capaces de afrontar esta dura pero apasionante tarea. Y mejor aun hoy contamos con el plan de especialización en la materia otorgado por la Universidad del Aconcagua.

VI.3 Tipo de Investigación

El tipo de estudio es Descriptivo

Es descriptivo porque busca especificar las propiedades importantes de personas grupos o comunidades o cualquier fenómeno que sea sometido al análisis. Esto es describir situaciones o eventos, es decir cómo se manifiesta determinado fenómeno.

En este estudio se pretende medir la influencia de la motivación del deportista en el logro de los objetivos del equipo. Es decir, de qué manera incide la motivación personal de una persona que es integrante de un equipo profesional de basquetbol, y qué relación hay entre el establecimiento de objetivos del equipo, y el acercamiento a dicha meta.

En términos generales, esta investigación se ha llevado a cabo desde el enfoque cualitativo y cuantitativo de la investigación.

Es cuantitativo porque utiliza la recolección y el análisis de datos para contestar pregunta de investigación, manipula métodos de medición para estudiar variables, y frecuentemente confía en la estadística para establecer patrones de comportamiento

en una población estudiada. Hemos utilizado la Escala de Motivación en el Deporte para medir los niveles motivacionales de los jugadores.

Y es cualitativo ya que una de las finalidades de este enfoque es utilizarlo para descubrir y entender las preguntas de investigación que se han hecho. Este enfoque se basa en métodos de recolección de datos sin medición numérica, y su propósito consiste en reconstruir la realidad, tal y como la observan los actores de un sistema social previamente definido. En esta investigación se ha utilizado una encuesta para establecer objetivos deportivos.

VI.4 Diseño de Investigación

Como diseño de investigación podríamos decir que se trata de un plan que guía nuestro trabajo, una serie de tareas y pasos a seguir que encuadran el desarrollo del mismo, según Sierra Bravo³⁶ podemos definir diseño como un *"trazo, bosquejo o esbozo de algo; específicamente como la concepción de la forma de realizar la prueba que supone toda la investigación, tanto en el aspecto de la disposición y enlace de los elementos que intervienen en ella, como el plan a seguir en la obtención y tratamiento de los datos necesarios para verificarla"*.

El tipo de diseño seleccionado en esta tesis es no experimental ya que se realiza sin manipular deliberadamente las variables independientes, se basa en las variables que se dieron en la realidad sin la participación directa del investigador, los hechos y variables ya ocurrieron. Describe relaciones entre 2 o más variables en un momento determinado.

El modelo que se eligió es el transeccional ya que este tipo de diseño tiene como objetivo describir una población determinada en un momento dado y establecer diferencias y relaciones entre los distintos grupos que componen la muestra y entre las variables más importantes.

VI.5 Descripción de los sujetos participantes

La muestra definiría qué o quiénes van a ser estudiados, es decir, sujetos u objetos de estudio extraídos de una población o universo.

³⁶ Sierra Bravo, R. (1994) *Tesis Doctorales y trabajos de Investigación científica*. Madrid: Ed. Paraninfo S.A.

Sampieri y otros³⁷ nos dicen en relación a los participantes de la investigación que *"para seleccionar una muestra, lo primero es definir la unidad de análisis (personas, organizaciones, periódicos, etc.). El "quiénes van a ser medidos", depende de precisar claramente el problema a investigar y los objetivos de la investigación. Estas acciones nos llevarían al siguiente paso, que es delimitar una población"*

Una vez que hayamos establecido la unidad de análisis, se estimara la población que se estudiará y sobre la cual se aplicarán los resultados. Esta debe situarse con claridad en torno a sus características, lugar y tiempo.

Dicen los autores antes mencionados³⁸ *"la muestra es, en esencia, un subgrupo de la población. Digamos que es un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que llamamos población"*

Hay dos tipos de muestra: las probabilísticas y las no probabilísticas, en esta tesis utilizaremos el segundo tipo de muestra, ya que la selección de los elementos no depende de la probabilidad sino que depende del proceso de toma de decisiones de una persona o de un grupo de personas.

- **No Probabilística:** la elección de los elementos depende de las causas relacionadas con las características de investigación o del que hacer de la muestra, cuya elección es en virtud de las decisiones subjetivas de una persona o grupo de personas, y no de la probabilidad. En este tipo de muestra, la desventaja es que los datos no pueden generalizarse a una población como las probabilísticas, y la ventaja es su provecho para un particular diseño de estudio que necesita una cuidadosa y controlada selección de los sujetos poseedores de ciertas características. Dentro de este tipo de muestra utilizaremos la siguiente categoría: intencional.

a- Intencional: en ésta el investigador selecciona a los sujetos porque poseen una o más características que son de interés para la investigación.

VI.5.1 Criterios de selección

La selección de nuestra muestra se realizo a través de un proceso no probabilístico intencional, porque no todo sujeto tiene la misma posibilidad de ser

³⁷ Hernández Sampieri, R.; Fernández Collado, C.; Baptista Lucio, P. (1997) *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana de México.

³⁸ Hernández Sampieri, R.; Fernández Collado, C.; Baptista Lucio, P. (1997) *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana de México.

incluido en la muestra y la elección no es al azar, y además, porque se seleccionaron deportistas de un equipo específico profesional de básquetbol para poder medir las variables de motivación individual y colectiva, y el establecimiento de objetivos deportivos, no siendo al azar, sino siguiendo el criterio de haber tomado como muestra para este estudio al equipo mendocino que está en mayor nivel de competencia que el resto de los equipos de la provincia, por lo cual sus integrantes poseen características específicas que los encuadra en un nivel profesional de entrenamiento y competencia.

Estas características están dadas por la cantidad de entrenamientos diarios de tres turnos, la intensidad de los mismos, el nivel de competencia en el cual están disputando con equipos de todo el país, y la preparación física y mental de cada uno de sus integrantes.

VI.5.2 Sujetos

Los participantes del estudio serán el equipo profesional de Básquet de primera división, de la Asociación Deportiva Anzorena, que compite el Torneo Federal (ex Liga Nacional B), el cual está compuesto por 12 jugadores, y el cuerpo técnico del mismo.

Se presentara a los deportistas del plantel profesional de la Asociación Deportiva Anzorena colocándole un número a cada jugador, la numeración será del 1 al 12. Esto es para preservar el anonimato de cada participante de esta investigación, lo cual nos será útil en los próximos capítulos para mantener un orden en el seguimiento de la presentación de resultados y sus posteriores análisis.

VI.6 Instrumentos de Evaluación

A continuación daré a conocer los instrumentos de evaluación aplicados en esta investigación, los cuales facilitaron la cuantificación de los datos requeridos para llevarla a cabo y permitieron la recolección de datos importantes para poder acercarnos a los objetivos propuestos para esta tesis.

Los métodos utilizados fueron los siguientes:

VI.6.1 Escala de Motivación en el Deporte (EMD)

Esta escala fue desarrollada por Brière, Vallerand, Blais y Pelletier en 1995, fue diseñada para medir los diferentes aspectos de la motivación, tomando como modelo la Teoría integrada de la motivación desarrollada por Vallerand y Losier, la cual se

encarga del estudio de la motivación en un contexto global, desarrollando el concepto de autodeterminación, en donde existe un continuo de autodeterminación por el que transita una persona que está compuesto por tres tipos de motivación: Amotivación, Motivación Extrínseca y Motivación Intrínseca.

La Escala de Motivación en el Deporte (EMD) mide los tres tipos de motivación, llámese **Amotivación**, **Motivación Extrínseca** con sus subtipos (regulación externa, introyectada e identificada) y **Motivación Intrínseca** (conocimiento, cumplimiento, estimulación).

Siempre en un trabajo de investigación debemos realizar una descripción de las variables que estudiaremos, y para esto es necesario realizar una definición operacional de las mismas.

Veamos que es una definición operacional de una variable:

Definición Operacional: “es el conjunto de procedimientos que describe las actividades que un observador debe realizar para recibir las impresiones sensoriales, las cuales indican la existencia de un concepto teórico en mayor o menor grado”³⁹

Esta definición nos indique qué se debe hacer para evaluar una variable. Por ejemplo, la motivación para el deporte de una persona, podría ser definida operacionalmente analizando las respuestas de la escala de motivación en el deporte (EMD).

Las definiciones operacionales de las variables que se estudian en la EMD son las siguientes:

Motivación Extrínseca: se refiere a la motivación que proviene de una fuente externa, adopta varias formas, como por ejemplo las recompensas, premios, dinero, trofeos, aprobación social, etc. Deci y Ryan (1991) identificaron cuatro tipos de motivación extrínseca, estos son: regulación externa, regulación identificada, regulación Introyectada y regulación integrada. El termino regulación se refiere a la percepción de que una conducta es regulada de manera externa o interna.

³⁹ Hernández Sampieri, R.; Fernández Collado, C.; Baptista Lucio, P. (1997) *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana de México.

- Motivación Extrínseca Regulación Introyectada: implica mayor grado de autodeterminación. El deportista ha internalizado un motivo de manera parcial pero aun no ha percibido la motivación como controladora (practica para complacer al entrenador y no para lograr ser un mejor deportista)
- Motivación Extrínseca Regulación Identificada: el deportista logra identificarse con una motivación extrínseca al punto de percibirla como propia, se compromete con una actividad que no percibe particularmente interesante pero la realiza debido a que cree que esta actividad puede ser un medio para obtener otro objetivo que si le puede interesar.
- Motivación Extrínseca Regulación Externa: describe la forma menos autodeterminada de motivación extrínseca. Aquí una conducta es llevada a cabo para obtener una recompensa externa (premios, trofeos, dinero)

Motivación intrínseca: es la motivación que proviene del interior, los individuos motivados intrínsecamente se involucran en actividades que les interesan y se comprometen libremente en ellas con una sensación plena de control personal. Los tres aspectos de las manifestaciones de este tipo de motivación, son: motivación por el conocimiento, por el logro y por el estímulo que da la experiencia.

- Motivación Intrínseca Conocimiento: refleja el deseo del deportista de aprender nuevas destrezas y formas de perfeccionar una tarea.
- Motivación Intrínseca Logros: refleja el deseo del deportista de superarse en una destreza particular y el placer que proviene de alcanzar un objetivo personal en su perfeccionamiento.
- Motivación Intrínseca Estimulación (de la Experiencia): refleja el sentimiento que el deportista obtiene de la experiencia física de la sensación de que tiene el don para realizar determinada tarea (movimientos, sensación de satisfacción al realizar determinadas destrezas)

Amotivación: es la ausencia de motivación, el grado más bajo de motivación. Se refiere a las conductas que no tienen ni base externa ni interna.

Esta escala consta de 28 reactivos relacionados con la motivación. La prueba considera siete subescalas:

- (1) Amotivación
- (2) Regulación externa
- (3) Regulación introyectada
- (4) Regulación identificada
- (5) Motivación intrínseca para aprender
- (6) Motivación intrínseca como satisfacción personal
- (7) Motivación intrínseca por la estimulación de los sentidos.

Los reactivos de la 2 a la 4 corresponden a la motivación extrínseca; y de la 5 a la 7 a la motivación intrínseca.

Todas las subescalas fueron evaluadas con la un peso de 7 puntos, en donde 1 equivale a "nunca", 2 "pocas veces", 3 "raras veces", 4 "indeciso", 5 "algunas veces", 6 "muchas veces" y 7 "siempre".

La escala es un instrumento autoadministrable, puede ser aplicado individual o colectivamente y no requiere más instrucciones que las indicadas en la prueba, donde el examinado responderá directamente.

Los reactivos se calificarán conforme a su valor, a excepción de los reactivos 4, 14, 15, 21 y 29 en donde se invierte la calificación, es decir si el deportista contesta el reactivo 4 raras veces lo que indica el valor 3, esto se transforma a valor 5.

Esto significa que los valores de los reactivos, exceptuando los antes mencionados, son los siguientes: 1 será 7, el valor 2 será 6, el valor 3 será 5, el valor 4 seguirá siendo el mismo, el 5 será 3, el 6 será 2 y el 7 será 1.

En el presente trabajo se utilizó la adaptación mexicana realizada por López, J.M.⁴⁰. Ya que la versión original de la escala es francesa, necesitaba una versión primero que haya sido traducida a nuestro idioma y luego que se posea validez en una población lo más parecida a la argentina. Investigando en internet me encontré con el estudio realizado por este autor mexicano, el cual lleva a cabo un trabajo donde realiza la estandarización de la escala en deportistas mexicanos.

⁴⁰ López, J.M. (2000). Estandarización de la escala de motivación en el deporte (EMD) de Briere N.M, Vallerand, R.J. Blais, M.R. y Pelletier, L.G. en deportistas mexicanos. *Revista Motricidad*, 6, 67-93.

Consultando a los profesores de la materia “Taller de Tesina” les pareció lo más prudente aplicar la escala validada en México, ya que es una población con características deportivas y culturales similares a la Argentina, y como característica principal, compartimos la lengua española, esto nos posibilita acceder de manera directa y precisa a la información.

Encontrarme con esta escala y aplicarla fue un aporte valiosísimo que posibilitó y facilitó el desenlace de este estudio. Ya que compromete la investigación global de la motivación, y este era uno de los objetivos de estudio por mi propuesta. Contar con material confiable y válido nos da la ventaja de poder realizar un estudio con esas dos características tan necesarias en la psicología, ya que si no estaríamos estudiando un hecho aislado sin sustento teórico y práctico alguno.

El modelo de la escala aplicada se encuentra en el anexo.

VI.6.2 Encuesta de Objetivos Deportivos (EOD)

Las encuestas tienen muchísimo valor en una investigación, ya que nos aportan la opinión directa de quien está participando en un estudio determinado, y esto nos posibilita conocer de manera directa que es lo que piensa, siente o que postura tiene la persona ante un tema específico que se está estudiando.

La Real Academia Española define la palabra encuesta como:

1. *una averiguación o pesquisa*
2. *conjunto de preguntas tipificadas dirigidas a una muestra representativa, para averiguar estados de opinión o diversas cuestiones de hecho.*

Según Sampieri⁴¹ *"una encuesta o cuestionario consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir"*.

Seguindo a los autores, las preguntas que constituyen los cuestionarios pueden ser:

- **Abiertas:** no delimitan ni ofrecen las alternativas de respuesta. El individuo contesta según lo que piensa o siente, en teoría el número de respuestas sería infinito.
- **Cerradas:** contienen categorías que han sido delimitadas, es decir que se presentan a los sujetos las posibilidades de respuestas y ellos deben circunscribirse a éstas.

⁴¹ Hernández Sampieri, R.; Fernández Collado, C.; Baptista Lucio, P. (1997) *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana de México

En esta investigación se realizó el armado de una encuesta con preguntas abiertas para los jugadores con el objetivo de determinar cuáles son las metas, tanto personales como grupales, que se proponen alcanzar en la temporada 2012.

Estas variables estudiadas aportarán información valiosísima a tener en cuenta, tanto la institución deportiva como cada jugador, en el armado de la temporada próxima como también de su proceso, para que en conjunto puedan desarrollar un plan estratégico viable en las metas deportivas a alcanzar, tanto individuales como colectivas.

Una variable se define, según Sampieri⁴² como una *"propiedad que puede variar y cuya variación es susceptible de medirse"*.

El estudio de estas variables nos permitirá realizar un acercamiento a la problemática planteada en esta tesis, teniendo en cuenta que cada jugador se verá afectado de manera distinta a sus compañeros de acuerdo a su individualidad por este deporte y en la práctica profesional del mismo. Es por esto que me parece importante recolectar esta información y relacionarla con los niveles motivacionales de cada deportista.

Veamos las variables:

1. Tiempo que practica este deporte
2. Tiempo dentro de la institución estudiada
3. Metas como equipo en la temporada
4. Metas personales en la temporada
5. Metas dentro del equipo

Las preguntas se confeccionaron de acuerdo a los objetivos pretendidos a alcanzar en dicha tesina, y en conjunto con el Lic. Daniel Venturini, que gracias a su supervisión y experiencia me ayudó a indagar lo que realmente me interesaba de una manera simple, precisa y concreta.

Las encuestas en este estudio son de muchísimo valor, ya que nos aportan la información de cada uno de los integrantes del equipo, tanto jugadores como cuerpo técnico, y de cuáles son sus aspiraciones a nivel personal como colectivo.

De esta manera, más adelante podremos estudiar si existe o no relación entre los objetivos individuales y los de equipo.

⁴² Hernández Sampieri, R.; Fernández Collado, C.; Baptista Lucio, P. (1997) *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana de México

En el anexo se muestra el modelo de encuesta realizado, a fin de que los interesados puedan observar como es.

VI.7 Procedimiento

El procedimiento de esta tesina se realizo con la gran ayuda de la Asociación Deportiva Anzorena, especialmente con la colaboración del profesor y segundo entrenador de equipo Sebastián Figueredo, así como también del primer entrenador del equipo Walter Gutiérrez, y del entrenador asistente Fernando Castro.

Y más importante aún, este trabajo no hubiera sido posible sin la gran predisposición y disponibilidad de los jugadores del plantel, que desde un primer momento se mostraron totalmente receptivos y comprometidos con el propósito de mi llegada al club. Sin la participación de ellos, nada se podría haber realizado.

Mi primer encuentro fue con Sebastián Figueredo, actual coordinador deportivo de la institución. Fue allí que le comente mi inquietud en poder realizar este estudio con el equipo de la liga, ya que me parecía importante y novedoso poder realizar un primer acercamiento desde la psicología en el plantel más profesional de basquetbol que hoy en día contamos en la provincia.

Su receptividad fue inmediata, posibilitando así, presenciar los primeros entrenamientos de la temporada. Allí me presento al jefe de equipo, Walter Gutiérrez, al asistente Fernando Castro, y a todo el plantel de jugadores.

Luego de este primer contacto asistí a una serie de entrenamientos y partidos para poder realizar un visión global de cómo eran las jornadas de trabajo, el clima de entrenamientos, la dinámica grupal, y como se desempeñaban en los partidos de competición.

VI.7.1 Procedimiento de la Escala de Motivación en el Deporte

Una vez realizado el acercamiento y la incorporación a la institución deportiva, confeccione el armado de la EMD (escala de motivación en el deporte), tomando como modelo la estandarización mexicana de la misma. En la parte superior de la primera

página de la escala, se le solicitaba a cada jugador los siguientes datos: nombre, fecha, edad, sexo y deporte.

Se incluyeron las mismas instrucciones de la escala, quedando de la siguiente manera:

Instrucciones: A continuación se presentan 7 alternativas de respuestas de las cuales, debes elegir la que más se acerca a las razones por las que tú practicas el deporte que señalaste.

NUNCA	POCAS VECES	RARAS VECES	INDECISO	ALGUNAS VECES	MUCHAS VECES	SIEMPRE
1	2	3	4	5	6	7

Luego de las instrucciones, en la escala sigue un ejemplo para que la persona que va a realizarla pueda ver de qué manera se debe contestar. Esto fue modificado, ya que el ejemplo dado en la versión mexicana se refería a la población de las provincias en relación a las del distrito federal. El ejemplo de esta versión es el siguiente:

¿Por qué las personas de provincia rechazan a los chilangos?

Porque los chilangos son presumidos

1 2 3 4 5 ~~6~~ 7

El ejemplo anterior significa que la razón por la cual las personas de provincia rechazan a los chilangos es, porque los chilangos son presumidos **algunas veces**.

La palabra chilango en México se utiliza para hacer referencia a las personas que viven en el Distrito Federal (México DF).

Este ejemplo se modifico, adaptando el mismo esquema pero haciendo referencia a la población argentina, es decir cambiando los términos gentilicios. El ejemplo terminado es el siguiente:

¿Por qué las personas de Provincia rechazan a los de Capital?

Porque los de Capital son presumidos	1	2	3	4	5	6	7
--------------------------------------	---	---	---	---	---	--------------	---

El ejemplo anterior significa que la razón por la cual las personas de Provincia rechazan a los de Capital es, porque los de Capital son presumidos **algunas veces**.

Una vez realizada esta modificación, el cuerpo de la escala quedo tal cual la versión mexicana. En el Anexo se puede observar el modelo original de la escala, y el adaptado al lenguaje nuestro que es el modelo aplicado.

Teniendo en cuenta que en esta tesis se ha tomado el modelo de la estandarización mexicana de la Escala de la Motivación en el Deporte (EMD), cabe recalcar algunos puntos claves que enmarcan la confección de dicha escala.

Debido a que la escala en su versión original estaba en francés, lo primero que hicieron el grupo de investigadores mexicanos fue acercarlos a un grupo de conocedores de psicología y francés la escala para que puedan ofrecer una traducción lo más precisa posible.

Los expertos tanto en psicología como en francés al realizar las revisiones semánticas, decidieron que el reactivo original 14 se separara en dos reactivos, es decir:

Reactivo Original 14: "Ignoro por qué hago deporte, entre más lo pienso más deseo abandonar el medio deportivo"

Quedando de la siguiente manera, en dos reactivos la versión mexicana:

Reactivo Modificado 14: "Ignoro por qué hago deporte"

Reactivo Nuevo 15: "Entre más lo pienso, más deseo abandonar el medio deportivo"

Por esta corrección es que el instrumento contabilizo 29 reactivos, a diferencia de su versión original que contabiliza 28, es por eso que se le llama a esta versión EMD-28.

Luego de realizar las modificaciones mencionadas, la escala final fue presentada al cuerpo técnico para que tengan conocimiento de que se trataba la escala que iban a realizar los jugadores, comentando un poco los niveles de motivación que se estudiaban y la importancia de que participen todos los jugadores. Una vez realizado esto, acordamos un día y hora determinada para realizar la toma de la misma.

Se acordó tomar la escala en dos tandas, a medida que los jugadores el día acordado para la toma iban terminando sus tareas en el gimnasio, se armaron grupos de 4 individuos, se les explico de que se trataba la escala y que es lo que íbamos a estudiar, y allí realizamos en conjunto el primer punto de los 29 que estudia la escala. Una vez hecho esto, cada uno siguió completando en su hoja la evolución pertinente. Yo me quede ahí por si alguno tenía alguna duda o consulta sobre la escala.

Una vez que un grupo terminaba de realizar la toma, se les agradecía, y entraban el otro grupo para la misma tarea antes descripta. En tres tandas se tomo un total de 12 escalas.

A continuación podemos observar en la tabla siguiente como han quedado distribuidos los factores estudiados (amotivación, motivación extrínseca y motivación intrínseca), y el orden de los reactivos correspondientes a cada factor en la escala.

Tabla 1. Factores de la Escala de Motivación en el Deporte y reactivos que la componen

FACTOR	NOMBRE	REACTIVO
1	Motivación Extrínseca Externa	2
		3
		8
		17
		24
		26
2	Motivación Intrínseca Conocimiento	1
		11
		18
		25
3	Motivación Extrínseca Introyectada	6
		13
		22
		28

4	Motivación Extrínseca Identificada	5
		10
		16
		23
5	Motivación Intrínseca Logros	7
		12
		20
		27
6	Amotivación	4
		14
		15
		21
		29
7	Motivación Intrínseca Estimulación	9
		19

Los reactivos se calificarán conforme a su valor, a excepción de los reactivos 4, 14, 15, 21 y 29 en donde se invierte la calificación, es decir si el deportista contesta el reactivo 4 raras veces lo que indica el valor 3, esto se transforma a valor 5.

Esto significa que los valores de los reactivos, exceptuando los antes mencionados, son los siguientes: 1 será 7, el valor 2 será 6, el valor 3 será 5, el valor 4 seguirá siendo el mismo, el 5 será 3, el 6 será 2 y el 7 será 1.

Una vez transformados los reactivos, se realiza la una suma parcial y total de cada factor.

La suma total mayor que se puede obtener en el instrumento es 203 y la menor es 29.

La calificación se realiza de acuerdo a los puntajes obtenidos por López, J.M.⁴³ en su trabajo de "Estandarización de la escala de motivación en el deporte en deportistas mexicanos".

⁴³ López, J.M. (2000). Estandarización de la escala de motivación en el deporte (EMD) de Briere N.M, Vallerand, R.J. Blais, M.R. y Pelletier, L.G. en deportistas mexicanos. *Revista Motricidad*, 6, 67-93.

De acuerdo a dicho estudio, con respecto a las normas, a cada puntaje crudo obtenido le corresponde uno o varios percentiles. En la siguiente tabla se muestran los rangos percentiles de forma resumida, y es la que permite transformar de manera rápida y precisa el puntaje crudo a puntaje percentil de cada factor.

Tabla 2. Puntajes crudos por percentiles según el factor

	F 1	F 2	F 3	F 4	F 5	F 6	F 7	
RP	PC	PC	PC	PC	PC	PC	PC	RP
99	42	28	28	28	28	35	14	99
95	39	28	28	28	28	35	14	95
75	32	25	25	27	27	35	13	75
50	26	22	22	24	25	33	12	50
25	19	19	19	22	23	32	11	25
10	13	14	15	18	20	28	9	10
5	10	11	12	17	18	27	7	5
1	6	5	6	12	14	21	3	1

Una vez transformado los puntajes brutos a puntajes percentiles, se consulto la tabla de diagnostico, de modo tal que a los puntajes obtenidos podamos trasladarlos a un diagnostico de la motivación de cada jugador.

Tabla 3. Diagnóstico de los rangos percentiles

Percentil	Diagnóstico
99	Muy Superior (Motivación)
95	Superior
75	Superior al término medio
50	Término medio
25	Inferior al término medio
10	Inferior
5	Muy inferior
1	Deficiente (no hay motivación)

Luego de obtener esta información, estamos en condiciones de comenzar a realizar un estudio de la motivación de cada jugador.

En el capítulo 7 se realiza una presentación de los resultados de la escala, y posteriormente en el capítulo 8 un análisis de la misma.

VI.7.2 Procedimiento de la Encuesta de Objetivos Deportivos

Luego dos semanas, aproximadamente, posteriores a la toma de la escala, concretamos una reunión con el cuerpo técnico, con en la cual se hablo de la importancia de tratar de relacionar este estudio de la motivación con los objetivos deportivos propuestos para la temporada que se estaba iniciando.

A partir de esta reunión surgió el armado de la encuesta de objetivos deportivos para los jugadores del equipo profesional de basquetbol de la Asociación Deportiva Anzorena.

Nuevamente, una vez confeccionada la encuesta, se coordino con los entrenadores un día y horario específico para que los jugadores puedan confeccionar la misma. La toma se realizo en su totalidad la misma jornada, a medida que iban teniendo un tiempo libre los deportistas fueron realizándola.

Los datos serán presentados y analizados a través de la transcripción exponiendo las palabras exactas de cada uno de los participantes de esta encuesta, y se ofrecerá la descripción de las mismas en su versión original en el anexo, donde podrán observar el modelo completado por cada individuo.

Capítulo VII: Presentación de los Resultados

VII.1 Introducción

En el presente capítulo se realizará la presentación de los resultados obtenidos en ambos instrumentos utilizados con el objetivo de plasmar de forma sencilla y ágil a la información recolectada.

La finalidad de esta presentación de resultados es que el lector acceda directamente a los datos recolectados, y pueda de esta forma iniciar un recorrido por la totalidad de la tesina lo más cómodo posible.

Los datos que se presentaran son los siguientes:

- Una tabla con todos los puntajes obtenidos del equipo en la Escala de Motivación en el Deporte.
- Un gráfico de barras que refleja estos puntajes de forma tal que el lector pueda comparar gráficamente jugador por jugador.
- Un gráfico de torta que aporta la distribución en porcentajes de los factores motivacionales que hemos estudiado.
- Una tabla con los puntajes de los jugadores locales.
- Una tabla con los puntajes de los jugadores refuerzos.

- Una tabla con los puntajes de los jugadores remunerados.
- Una tabla con los puntajes de los jugadores no remunerados.
- Doce tablas, una por jugador, que representan los puntajes obtenidos en la Escala de Motivación en el Deporte individuales de cada jugador.
- Doce encuestas, transcritas respetando los originales. Una por cada jugador.

Tabla 4. Puntajes obtenidos en la Escala de Motivación en el Deporte del equipo completo.

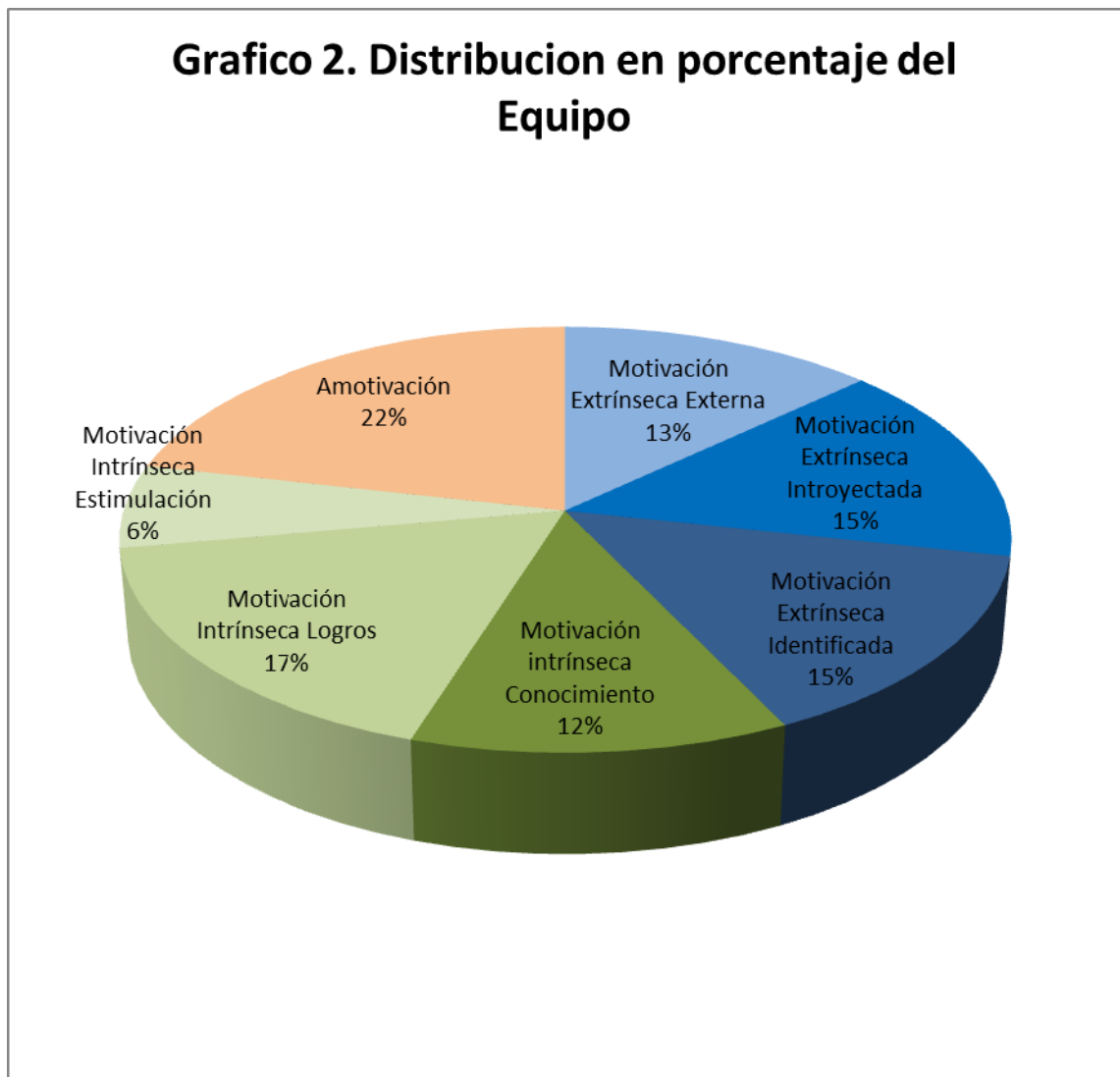
Jugadores	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
Factores													Puntaje total	Media	Desviación
Motivación Extrínseca Externa	20	8	18	20	26	13	7	19	22	23	26	21	223	25,55	8,8
Motivación Extrínseca Introyectada	25	4	25	27	21	22	16	22	26	27	27	19	261	21,49	4,95
Motivación Extrínseca Identificada	22	6	28	18	21	24	22	17	27	28	9	24	246	23,71	3,68
Motivación intrínseca Conocimiento	16	6	25	13	21	17	21	10	23	28	10	16	206	21,22	4,98
Motivación Intrínseca Logros	26	16	27	24	24	25	26	25	28	26	23	25	295	24,66	3,07
Motivación Intrínseca Estimulación	10	2	11	9	7	6	4	9	12	14	12	12	108	11,65	2,18
Amotivación	31	35	32	31	30	35	35	29	31	29	19	29	366	30,92	4,53

Podemos observar en la tabla como se han distribuido los puntajes de cada uno de los jugadores, en la misma encontramos los factores estudiados en la Escala de Motivación en el Deporte (EMD), los puntajes totales de cada factor y se presenta en la misma tabla la media y desviación de los mismos.

La intención es que el lector encuentre representado todos los jugadores con sus puntajes de manera fácil y directa, pueda realizar una comparación si lo deseara y comenzar el camino, junto con los datos que se van a ir presentando, del descubrimiento que esta investigación pretende lograr.

A continuación se exhibe un gráfico de barras que expresa la Tabla 4. La finalidad de este es transformar los números en material gráfico de modo que el lector tenga una impresión visible y directa de los resultados obtenidos.

A continuación se presentara un grafico de torta que muestra como se han distribuido en porcentajes cada uno de los factores, teniendo en cuenta los puntajes totales de cada uno de ellos. Veamos:



Luego de que hemos podido prestar atención a la distribución total de los jugadores en la tabla 4 y en los gráficos 1 y 2, seguiremos con la presentación de los resultados de los mismos pero en este caso observaremos los jugadores diferenciándolos en:

- Jugadores Locales
- Jugadores Refuerzos
- Jugadores Remunerados

▪ Jugadores No Remunerados

Tabla 5. Puntajes de los jugadores locales

Factores	Jugador 1	Jugador 3	Jugador 4	Jugador 5	Jugador 8	Jugador 11	Jugador 12	media
Motivación Extrínseca Externa	20	18	20	26	19	26	21	25,55
Motivación Extrínseca Introyectada	25	25	27	21	22	27	19	21,49
Motivación Extrínseca Identificada	22	28	18	21	17	9	24	23,71
Motivación intrínseca Conocimiento	16	25	13	21	10	10	16	21,22
Motivación Intrínseca Logros	26	27	24	24	25	23	25	24,66
Motivación Intrínseca Estimulación	10	11	9	7	9	12	12	11,65
Amotivación	31	32	31	30	29	19	29	30,92

Tabla 6. Puntajes de los jugadores refuerzos

Factores	Jugador 2	Jugador 6	Jugador 7	Jugador 9	Jugador 10	media
Motivación Extrínseca Externa	8	13	7	22	23	25,55
Motivación Extrínseca Introyectada	4	22	16	26	27	21,49
Motivación Extrínseca Identificada	6	24	22	27	28	23,71
Motivación intrínseca Conocimiento	6	17	21	23	28	21,22
Motivación Intrínseca Logros	16	25	26	28	26	24,66
Motivación Intrínseca Estimulación	2	6	4	12	14	11,65
Amotivación	35	35	35	31	29	30,92

Tabla 7. Puntajes de los jugadores remunerados

Factores	Jugador 1	Jugador 2	Jugador 5	Jugador 6	Jugador 7	Jugador 8	Jugador 9	Jugador 10	puntaje total
Motivación Extrínseca Externa	20	8	26	13	7	19	22	23	138
Motivación Extrínseca Introyectada	25	4	21	22	16	22	26	27	163
Motivación Extrínseca Identificada	22	6	21	24	22	17	27	28	167
Motivación intrínseca Conocimiento	16	6	21	17	21	10	23	28	142
Motivación Intrínseca Logros	26	16	24	25	26	25	28	26	196
Motivación Intrínseca Estimulación	10	2	7	6	4	9	12	14	64
Amotivación	31	35	30	35	35	29	31	29	255

Tabla 8. Puntajes de los jugadores no remunerados.

Factores	Jugador 3	Jugador 4	Jugador 11	Jugador 12	media
Motivación Extrínseca Externa	18	20	26	21	25,55
Motivación Extrínseca Introyectada	25	27	27	19	21,49
Motivación Extrínseca Identificada	28	18	9	24	23,71
Motivación intrínseca Conocimiento	25	13	10	16	21,22
Motivación Intrínseca Logros	27	24	23	25	24,66
Motivación Intrínseca Estimulación	11	9	12	12	11,65
Amotivación	32	31	19	29	30,92

La información adquirida en estas cuatro tablas que hemos podido observar, es discutida en el capítulo 9, aportando una visión integral de los datos obtenidos.

VII.2 Resultados de la Escala de Motivación en el Deporte

En este apartado se realizara la presentación de los resultados de las escalas tomadas al equipo de basquetbol profesional de la Asociación Deportiva Anzorena, en un total de 12, una por cada jugador, estas fueron aplicadas a principio de temporada, esto es en el mes de Noviembre del 2011.

Se presenta una tabla por jugador, tabulada con los puntajes correspondientes luego de haber realizado el análisis de los factores, lo cual arrojó su categorización teniendo en cuenta la tabla de diagnóstico para cada uno de ellos.

La metodología utilizada es explicada en el capitulo anterior.

Jugador 1

FACTOR	PUNTAJE	DIAGNOSTICO
1- Motivación Extrínseca Regulación Externa	20	Inferior al Termino Medio
2- Motivación Intrínseca Conocimiento	16	Inferior
3- Motivación Extrínseca Regulación Introyectada	25	Superior al Termino Medio
4- Motivación Extrínseca Regulación Identificada	22	Inferior al Termino Medio
5- Motivación Intrínseca Logros	26	Superior al Termino Medio
6- Amotivacion	31	Termino Medio
7- Motivación Intrínseca Estimulación	10	Inferior

Jugador 2

FACTOR	PUNTAJE	DIAGNOSTICO
1- Motivación Extrínseca Regulación Externa	8	Muy Inferior
2- Motivación Intrínseca Conocimiento	6	Deficiente
3- Motivación Extrínseca Regulación Introyectada	4	Deficiente
4- Motivación Extrínseca Regulación Identificada	6	Deficiente
5- Motivación Intrínseca Logros	16	Muy Inferior
6- Amotivacion	35	Muy superior
7- Motivación Intrínseca Estimulación	2	Deficiente

Jugador 3

FACTOR	PUNTAJE	DIAGNOSTICO
1- Motivación Extrínseca Regulación Externa	18	Inferior al Termino Medio
2- Motivación Intrínseca Conocimiento	25	Superior al Termino Medio
3- Motivación Extrínseca Regulación Introyectada	25	Superior al Termino Medio
4- Motivación Extrínseca Regulación Identificada	28	Superior
5- Motivación Intrínseca Logros	27	Superior al Termino Medio
6- Amotivacion	32	Inferior al Termino Medio
7- Motivación Intrínseca Estimulación	11	Inferior al Termino Medio

Jugador 4

FACTOR	PUNTAJE	DIAGNOSTICO
1- Motivación Extrínseca Regulación Externa	20	Inferior al Termino Medio
2- Motivación Intrínseca Conocimiento	13	Inferior
3- Motivación Extrínseca Regulación Introyectada	27	Superior
4- Motivación Extrínseca Regulación Identificada	18	Inferior
5- Motivación Intrínseca Logros	24	Termino Medio
6- Amotivacion	31	Inferior al Termino Medio
7- Motivación Intrínseca Estimulación	9	Inferior

Jugador 5

FACTOR	PUNTAJE	DIAGNOSTICO
1- Motivación Extrínseca Regulación Externa	26	Termino Medio
2- Motivación Intrínseca Conocimiento	21	Termino Medio
3- Motivación Extrínseca Regulación Introyectada	21	Termino Medio
4- Motivación Extrínseca Regulación Identificada	21	Inferior al Termino Medio
5- Motivación Intrínseca Logros	24	Termino Medio
6- Amotivacion	30	Inferior al Termino Medio
7- Motivación Intrínseca Estimulación	7	Muy Inferior

Jugador 6

FACTOR	PUNTAJE	DIAGNOSTICO
1- Motivación Extrínseca Regulación Externa	13	Inferior
2- Motivación Intrínseca Conocimiento	17	Inferior al Termino Medio
3- Motivación Extrínseca Regulación Introyectada	22	Termino Medio
4- Motivación Extrínseca Regulación Identificada	24	Termino Medio
5- Motivación Intrínseca Logros	25	Termino Medio
6- Amotivacion	35	Muy Superior
7- Motivación Intrínseca Estimulación	6	Muy inferior

Jugador 7

FACTOR	PUNTAJE	DIAGNOSTICO
1- Motivación Extrínseca Regulación Externa	7	Deficiente
2- Motivación Intrínseca Conocimiento	21	Termino Medio
3- Motivación Extrínseca Regulación Introyectada	16	Termino Medio
4- Motivación Extrínseca Regulación Identificada	22	Inferior al Termino Medio
5- Motivación Intrínseca Logros	26	Termino Medio
6- Amotivacion	35	Muy Superior
7- Motivación Intrínseca Estimulación	4	Deficiente

Jugador 8

FACTOR	PUNTAJE	DIAGNOSTICO
1- Motivación Extrínseca Regulación Externa	19	Inferior al Termino Medio
2- Motivación Intrínseca Conocimiento	10	Muy Inferior
3- Motivación Extrínseca Regulación Introyectada	22	Termino Medio
4- Motivación Extrínseca Regulación Identificada	17	Muy Inferior
5- Motivación Intrínseca Logros	25	Termino Medio
6- Amotivacion	29	Inferior al Termino Medio
7- Motivación Intrínseca Estimulación	9	Inferior

Jugador 9

FACTOR	PUNTAJE	DIAGNOSTICO
1- Motivación Extrínseca Regulación Externa	22	Termino Medio
2- Motivación Intrínseca Conocimiento	23	Termino Medio
3- Motivación Extrínseca Regulación Introyectada	26	Superior al Termino Medio
4- Motivación Extrínseca Regulación Identificada	27	Superior al Termino Medio
5- Motivación Intrínseca Logros	28	Muy Superior
6- Amotivacion	31	Inferior al Termino Medio
7- Motivación Intrínseca Estimulación	12	Termino Medio

Jugador 10

FACTOR	PUNTAJE	DIAGNOSTICO
1- Motivación Extrínseca Regulación Externa	23	Termino Medio
2- Motivación Intrínseca Conocimiento	28	Muy Superior
3- Motivación Extrínseca Regulación Introyectada	27	Muy Superior
4- Motivación Extrínseca Regulación Identificada	28	Muy Superior
5- Motivación Intrínseca Logros	26	Superior al Termino Medio
6- Amotivacion	29	Inferior
7- Motivación Intrínseca Estimulación	14	Muy Superior

Jugador 11

FACTOR	PUNTAJE	DIAGNOSTICO
1- Motivación Extrínseca Regulación Externa	26	Termino Medio
2- Motivación Intrínseca Conocimiento	10	Muy Inferior
3- Motivación Extrínseca Regulación Introyectada	27	Superior al Termino Medio
4- Motivación Extrínseca Regulación Identificada	9	Deficiente
5- Motivación Intrínseca Logros	23	Inferior al Termino Medio
6- Amotivacion	19	Deficiente
7- Motivación Intrínseca Estimulación	12	Termino Medio

Jugador 12

FACTOR	PUNTAJE	DIAGNOSTICO
1- Motivación Extrínseca Regulación Externa	21	Inferior al Termino Medio
2- Motivación Intrínseca Conocimiento	16	Inferior al Termino Medio
3- Motivación Extrínseca Regulación Introyectada	19	Inferior al Termino Medio
4- Motivación Extrínseca Regulación Identificada	24	Termino Medio
5- Motivación Intrínseca Logros	25	Termino Medio
6- Amotivacion	29	Inferior al Termino Medio
7- Motivación Intrínseca Estimulación	12	Termino Medio

VII.3 Resultados de la Encuesta de Objetivos Deportivos

En este apartado presentare los resultados de las encuestas de los integrantes del equipo profesional que estamos estudiando, material de gran relevancia, que nos aporta datos importantísimos para poder llegar a realizar una relación de estos resultados con los obtenidos en la escala de motivación.

Dentro de la encuesta que realizo cada jugador, se exponen 5 preguntas que conforman la Encuesta de Objetivos Deportivos.

Estas variables aportaran información valiosísima a tener en cuenta, tanto la institución deportiva como cada jugador, en el armado de la temporada próxima como también de su proceso, para que en conjunto puedan desarrollar un plan estratégico viable en las metas deportivas a alcanzar, tanto individuales como colectivas.

Veamos las variables:

- Tiempo que practica este deporte
- Tiempo dentro de la institución estudiada
- Metas como equipo en la temporada
- Metas personales en la temporada
- Metas dentro del equipo

A continuación, el lector observara puntualmente lo que cada jugador escribió personalmente en dicha encuesta de objetivos deportivos. Se presenta de esta forma, y no el original, para preservar el anonimato de los participantes.

Encuesta de Objetivos Deportivos

Nombre: Jugador 1

¿Hace cuánto practicas éste deporte?

11 años

¿Dentro de esta institución?

11 años

¿Cuál/les son las metas como equipo a lograr en la presente temporada?

"Crecer en todos los aspectos partido tras partido. Y llegar a los play-off"

¿Qué metas personales quisieras lograr esta temporada?

"Mejorar en los aspectos que estoy más flojo, para jugar lo mayor cantidad de minutos posibles"

"Ser el base titular de la liga"

¿Cuál es tu meta dentro del equipo?

"Hacer que el equipo juego bien, das asistencias y robar un par de pelotas. Y obvio defender mucho"

Encuesta de Objetivos Deportivos

Nombre: Jugador 2

¿Hace cuánto practicas éste deporte?

12 años

¿Dentro de esta institución?

45 días

¿Cuál/les son las metas como equipo a lograr en la presente temporada?

"Intentar ascender o llegar lo más lejos posible"

¿Qué metas personales quisieras lograr esta temporada?

"El ascenso con buen cumplimiento personal"

¿Cuál es tu meta dentro del equipo?

"Mejorar individualmente así aportar el máximo para el equipo"

Encuesta de Objetivos Deportivos

Nombre: Jugador 3

¿Hace cuánto practicas éste deporte?

7 años

¿Dentro de esta institución?

7 años

¿Cuál/les son las metas como equipo a lograr en la presente temporada?

"La meta principal para mi es formar un grupo unido y que se respeten entre sí. A partir de esto lograr el ascenso, objetivo principal deportivamente, será mucho más fácil y satisfactorio"

¿Qué metas personales quisieras lograr esta temporada?

"Personalmente me gustaría lograr ganarme un puesto en el equipo ya que creo que tengo condiciones necesarias para llevar a cabo un rol dentro del equipo. Necesito explotar estas condiciones ya que me falta mucho entrenamiento para ganar minutos de juego"

¿Cuál es tu meta dentro del equipo?

"La meta siempre será aportar lo mejor de mí para el equipo, y entender cuál es mi función en el. Aportar al juego y mantener la intensidad y el nivel para no desentonar

dentro del campo, ayudando así a mis compañeros. De esta manera ellos podrán confiar en mí y me sentiré más seguro dentro y fuera de la cancha”

Encuesta de Objetivos Deportivos

Nombre: Jugador 4

¿Hace cuánto practicas éste deporte?

9 años

¿Dentro de esta institución?

No contesta respecto al tiempo

¿Cuál/les son las metas como equipo a lograr en la presente temporada?

“Primero lograr clasificar primero”

“Segundo ascender de categoría” (TNA)

¿Qué metas personales quisieras lograr esta temporada?

“Lograr aprender y adquirir minutos”

¿Cuál es tu meta dentro del equipo?

“Que en conjunto se logre una gran química de juego y lograr un gran grupo”

Encuesta de Objetivos Deportivos

Nombre: Jugador 5

¿Hace cuánto practicas éste deporte?

17 años

¿Dentro de esta institución?

12 años

¿Cuál/les son las metas como equipo a lograr en la presente temporada?

"Ascender al TNA" (Torneo Nacional de Ascenso)

¿Qué metas personales quisieras lograr esta temporada?

"Dar al equipo las cosas necesarias para llegar lo más alto posible"

¿Cuál es tu meta dentro del equipo?

"Hacer un buen grupo de amigos y deportistas"

Encuesta de Objetivos Deportivos

Nombre: Jugador 6

¿Hace cuánto practicas éste deporte?

10 años

¿Dentro de esta institución?

2 meses aproximadamente (primer año en la institución)

¿Cuál/les son las metas como equipo a lograr en la presente temporada?

"Las metas son las más altas, pelear bien arriba y lograr el ascenso"

¿Qué metas personales quisieras lograr esta temporada?

"Es mi primer año en este torneo por lo que busco consolidarme en este nivel para luego tratar de ir lo más arriba que pueda"

¿Cuál es tu meta dentro del equipo?

"Poder aportar al equipo, ya sea con puntos, rebotes o defensa. Busco sumar lo más que pueda para ganarme los minutos en cancha y que el equipo pueda ganar"

Encuesta de Objetivos Deportivos

Nombre: Jugador 7

¿Hace cuánto practicas éste deporte?

15 años

¿Dentro de esta institución?

2 meses aproximadamente

¿Cuál/les son las metas como equipo a lograr en la presente temporada?

"La meta principal del equipo es salir campeón y lograr el ascenso al TNA"

¿Qué metas personales quisieras lograr esta temporada?

"Mi meta personal es mejorar día a día en los entrenamientos. Tratar de poner en práctica en los partidos las cosas entrenadas durante la semana"

"Mi meta al finalizar la temporada es también cuando me vaya, saber que el día que vuelva a Mendoza voy a tener gente amiga con la cual recordar buenos momentos"

¿Cuál es tu meta dentro del equipo?

"Mi meta es cumplir lo mejor posible la función que el entrenador crea que debo cumplir. Dar lo mejor de mí en post del equipo"

Encuesta de Objetivos Deportivos

Nombre: Jugador 8

¿Hace cuánto practicas éste deporte?

13 años aproximadamente

¿Dentro de esta institución?

13 años

¿Cuál/les son las metas como equipo a lograr en la presente temporada?

"Ascenso al TNA y tratar de mejorar lo máximo posible en lo individual"

¿Qué metas personales quisieras lograr esta temporada?

"Lograr ascender al TNA con el equipo"

"Tratar de aportar lo mejor de mí al equipo"

"Mejorar día a día"

¿Cuál es tu meta dentro del equipo?

"Aportar lo que pueda llegar a saber para el bien del equipo"

"Lograr formar un buen grupo que logre buenos resultados"

Encuesta de Objetivos Deportivos

Nombre: Jugador 9

¿Hace cuánto practicas éste deporte?

19 años

¿Dentro de esta institución?

2 meses aproximadamente

¿Cuál/les son las metas como equipo a lograr en la presente temporada?

"Como objetivo máximo es trabajar para conseguir el ascenso"

"Es una liga larga y como objetivo más inmediato es consolidarnos como equipo"

¿Qué metas personales quisieras lograr esta temporada?

"En lo personal tener una gran temporada y ayudar al equipo en lo que sea necesario para lograr el ascenso, ya que sería una meta muy importante para mí"

¿Cuál es tu meta dentro del equipo?

"Tratar de conducir desde mi puesto a que el equipo cada día sea mejor, hacer crecer a mis compañeros y se sientan en su mejor momento"

"Sin descuidar mi aspecto individual en el juego"

Encuesta de Objetivos Deportivos

Nombre: Jugador 10

¿Hace cuánto practicas éste deporte?

26 años

¿Dentro de esta institución?

45 días

¿Cuál/les son las metas como equipo a lograr en la presente temporada?

"Las metas son llegar a lo máximo que por cábala no quiero decirlo"

¿Qué metas personales quisieras lograr esta temporada?

"Mis metas personales son poder cumplir con mis trabajo, eso va a ayudar con la meta propuesta por el equipo?"

¿Cuál es tu meta dentro del equipo?

"Dentro del equipo me gustaría trasmitir mi experiencia y poder llevar a este equipo lo más alto posible. El respeto, el compañerismo y el compromiso me gustaría compartir con mis compañeros"

Encuesta de Objetivos Deportivos

Nombre: Jugador 11

¿Hace cuánto practicas éste deporte?

10 años

¿Dentro de esta institución?

8 años

¿Cuál/les son las metas como equipo a lograr en la presente temporada?

"Salir campeón del torneo nacional"

¿Qué metas personales quisieras lograr esta temporada?

"Ayudar al equipo en lo que pueda y sobre todo sentirme feliz con lo que hago"

¿Cuál es tu meta dentro del equipo?

"Hacer bien mi tarea dentro de la cancha y rendir lo mejor posible"

Encuesta de Objetivos Deportivos

Nombre: Jugador 12

¿Hace cuánto practicas éste deporte?

11 años

¿Dentro de esta institución?

11 años

¿Cuál/les son las metas como equipo a lograr en la presente temporada?

"Estar dentro de los primeros equipos de la zona desde la vista grupal"

"Además lograr todos los objetivos que se nos pongan delante en grupo"

¿Qué metas personales quisieras lograr esta temporada?

"Personalmente, mejorar individualmente así poder aportar en el equipo y superar todos los obstáculos que se presenten a nivel competitivo"

¿Cuál es tu meta dentro del equipo?

"Dentro del equipo, poder aportar mi capacidad y lograr integrarme de la mejor forma a nivel competitivo con mis compañeros y ante los rivales"

Capítulo VII: Análisis de los Resultados

VIII.1 Introducción

En este capítulo realizaremos un análisis sobre los datos obtenidos, presentados en el capítulo anterior. Se tendrán en cuenta los objetivos específicos de esta tesina, ya que servirán como guía para el análisis de los resultados.

Los objetivos son los siguientes:

- Medir el grado de motivación intrínseca y extrínseca que moviliza a cada jugador.
- Observar si existiese relación entre la motivación, en jugadores de basquetbol profesional, y las metas deportivas a lograr.
- Observar y analizar si las metas son posibles de alcanzar por estos equipos.

Antes de comenzar con el análisis de los resultados obtenidos tanto en la Escala de Motivación en el Deporte, como en la Encuesta de Objetivos Deportivos, es importante remarcar que se ha respetado el mismo orden de los jugadores con respecto a cómo han sido organizados en los capítulos anteriores.

Es decir que el lector, podrá encontrar la misma organización en el presente capítulo, comenzando por los datos del Jugador 1 hasta el 12, de manera correlativa. Esta facilitara la lectura y comprensión de los datos estudiados.

Me parece valido recomendarle al lector acudir, si les es necesario, a la Tabla 1 del punto VI.7.1 (pág. 88), esto facilitara su lectura y el entendimiento de cuáles son los factores que estamos estudiando y los reactivos que los componen.

Así como acudir a la Tabla 1 facilitara el camino para encontrar en el análisis de que factores hablamos cuando discutimos el factor 1 o 5 por ejemplo, también me parece importante sugerirle al lector dirigirse, si le fuese necesario, a la página 80 donde encontrara las definiciones operacionales de cada factor, para que de manera ágil pueda reconocer de qué estamos hablando cuando analizamos el factor 2 por ejemplo.

VIII.2 Análisis de la Escala de Motivación en el Deporte

Con respecto a mi primer objetivo antes expuesto, comenzare realizando un análisis de la tabla 4 y los gráficos 1 y 2, ya que estos nos aportan una mirada global del equipo con respecto a los resultados obtenidos.

De la tabla 4 podemos decir que la distribución de la mayoría de los jugadores en cuanto a los puntajes se encontrarían dentro de la media, prevaleciendo el factor Motivación Intrínseca Logros con el mayor puntaje alcanzado.

Vale aclarar que a simple vista el factor que pareciera poseer mayor puntaje es el de **Amotivación** con 366 puntos, pero no debemos olvidar que los otros factores se han dividido en sub-factores.

Es decir, **Motivación Extrínseca** se divide en la prueba en Regulación Externa con 223 puntos, Regulación Introyectada 261 puntos y Regulación Identificada 246. Por lo tanto este factor en su totalidad suma 730 puntos. Este factor representa el 43% del total del equipo.

A su vez, **Motivación Intrínseca** se divide en Conocimiento con 206 puntos, Logros 295 y Estimulación 108. Por lo tanto suma en total 609 puntos. Este representa el 35%

Y por último el factor **Amotivación** obtuvo el 22% del total de los puntajes.

En relación a esto podemos decir, que el equipo tendría una tendencia más acentuada hacia los factores externos motivacionales, en donde claramente se ha

podido observar en la recolección de los datos que el equipo ha fijado un objetivo claro y este es lograr el campeonato para de esta manera poder ascender de categoría.

Aquí fácilmente podemos inferir que el equipo trabaja para conseguir algo externo tanto a cada jugador como a la totalidad del equipo. Externo en el sentido de que salir campeón y recibir un trofeo o ascender de categoría es algo que está por fuera de cada individuo, mas allá de la satisfacción de logro que pueda experimentar cada uno.

Me parece importante mencionar que los factores motivacionales no se dan como procesos aislados en las personas. Sino mas bien, como se expresa en el marco teórico, en esta investigación se ha tomado el proceso motivacional como un continuo. En donde la persona atraviesa por distintos estados motivacionales, que no son ni mejor ni peor entre ellos, solamente que tienen manifestaciones de distintas bases por decirlo de alguna forma, y por las cuales va pasando el deportista de manera dinámica y no lineal.

En esta investigación, y más precisamente en el equipo profesional de basquetbol de la Asociación Deportiva Anzorena predomina por sobre la Motivación Intrínseca y la Amotivación, el factor Motivación Extrínseca. El cual se encuentra potenciado por los factores motivaciones internos de los jugadores, ya que este factor obtuvo un puntaje considerable (un poco más de 1/3 de la totalidad).

Una vez que hemos podido analizar la totalidad del equipo con sus puntajes y distribución, estamos en condiciones de pasar a cada uno de los jugadores, de modo tal que podamos medir el grado de motivación intrínseca y extrínseca, así como la amotivación de forma individual.

Esto nos permitirá conocer los niveles motivacionales de cada deportista, dicha información es sumamente importante, no solo para esta investigación, sino quizás también para futuros trabajos en el área, ya que contaríamos con resultados y análisis obtenidos con metodologías y procedimientos científicos del equipo profesional de basquetbol de la Asociación Deportiva Anzorena. Equipo que hoy en día es el más profesional en basquetbol de la provincia.

Los resultados obtenidos en la escala, con su posterior análisis, serán relacionados con las encuestas de objetivos deportivos. Creemos que sería interesante cruzar las informaciones obtenidas, ya que se pretende realizar un aporte en la materia estudiada, sea chico o grande, pero un aporte en fin.

Iniciaremos el análisis de la misma forma que hemos organizado el orden de los jugadores, iniciando con el Jugador 1 hasta llegar al 12.

Comencemos:

Jugador 1

Motivación Extrínseca

De acuerdo los puntajes obtenidos en los factores 1 y 4, observamos en ambos una tendencia inferior a la media por parte de este jugador con respecto a las conductas llevadas a cabo para obtener una recompensa, es decir que el jugador no se identificaría con la conducta de buscar solamente una recompensa (dinero, medallas, trofeos, etc.).

Muy relacionado a lo anterior, ya que ha obtenido un puntaje superior al término medio en el factor 3, marca una tendencia de que el jugador ha internalizado un motivo o varios por el cual practicar o competir, pero esto ha sido internalizado de manera parcial, es decir que el deportista, por ejemplo, todavía practicaría para complacer al entrenador en lugar de llegar a ser mejor sólo porque él lo desea. Esto habla de una conducta de mayor grado de autodeterminación, en relación a los 2 factores anteriores analizados.

Motivación Intrínseca

Debido al puntaje superior al término medio que ha obtenido en el factor 5, podríamos relacionar con lo anteriormente mencionado en el análisis del factor 3, donde el deportista se encontraría en un punto intermedio de cambio, donde ha internalizado un motivo parcialmente, y es en este factor que se puede observar el deseo de él de superarse y del placer que proviene alcanzar un objetivo personal en su trabajo. Aquí comienza a discriminar entre sus motivos y deseos, y los de afuera. El concepto de Automotivación comienza a personificarse aquí.

Aunque llame la atención sus bajos puntajes, categorizados como inferior, en los factores 2 y 7. Mostrando otra cara de la motivación intrínseca en este deportista. Donde se podría inferir en él un bajo deseo de aprender nuevas destrezas para perfeccionar la tarea, que quizás es acompañado con el bajo sentimiento de dominar la experiencia física para realizar determinada tarea

Amotivación

Se registro un puntaje intermedio en este factor, podríamos entender este mismo proceso mencionado en el análisis de motivación intrínseca, donde el deportista se encontraría en un punto intermedio de cambio, donde ha internalizado un motivo por el cual trabaja, pero faltaría aun aquella discriminación e identificación de si ese

motivo es o no interno, es decir si surge desde su necesidad o realiza una actividad para complacer a alguien.

Jugador 2

Motivación Extrínseca

En los factores 3 y 4 ha obtenido el puntaje más bajo posible, diagnosticando estos dos factores como deficientes. Se podría decir que el deportista no practica y compite para mejorar y crecer como profesional, sino para complacer al entrenador. Este jugador no habría logrado identificarse con la actividad que realiza día a día, imposibilitando su crecimiento ya que esto es un complemento para lograr alcanzar los objetivos tanto personales como del equipo.

El factor 1 se ha diagnosticado muy inferior de acuerdo a su puntaje, donde el jugador no competiría para obtener premios o reconocimientos externos.

Motivación Intrínseca

Tanto en los factores 2 como en el 7 encontramos puntajes deficientes, y en el factor 5 muy inferior, esto nos daría la pauta de estar frente a un deportista que no estaría interesado en aprender nuevas destrezas y formas de perfeccionar la tarea, su deseo de mejor y superarse estaría en detrimento, por sobre todo no experimentaría la satisfacción de realizar determinados movimientos o destrezas de la disciplina que practica.

Amotivación

Particularmente, llama la atención su alto puntaje obtenido, diagnosticado como muy superior, lo cual nos informaría de que el deportista tendría bajos niveles motivacionales, es decir estaríamos en presencia de un jugador profesional con ausencia de motivación, por lo menos expresada en esta escala.

Quizás las inferencias que podamos hacer de los niveles de motivaciones, antes mencionados, sean en vano ya que deportistas con niveles inferiores tanto en los factores motivacionales intrínsecos y extrínsecos, como es el caso de este jugador, nos dan la pauta de estar frente a una serie de conductas que no tienen base interna ni externa de motivación. Y este es uno de esos casos. Sus puntajes diagnósticos no salen de las categorías Muy Inferior y Deficiente.

Jugador 3

Motivación Extrínseca

De acuerdo al puntaje obtenido en el factor 1 podríamos decir que las conductas del deportista no son llevadas a cabo solo para conseguir premios, ya que podemos observar, analizando el factor 3, que ha internalizado un motivo, ya sea parcial o concreto, y de acuerdo al factor 4, se ha identificado con ese motivo, comprometiéndose con una actividad que quizás no la perciba como interesante, pero la realiza debido a que esto puede ser un medio para obtener otro fin.

Motivación Intrínseca

En el factor 2 obtuvo un puntaje superior a la media, al igual que en el factor 5, esto nos daría el ejemplo de un deportista con el deseo de aprender, trabajar y superarse para lograr sus objetivos, buscando una mejora en los entrenamientos para mejorar su rendimiento en la competencia (partidos). Un jugador con estas características busca el perfeccionamiento, y desarrollar al máximo su potencial.

Amotivación

Se registro un puntaje inferior al término medio, podríamos decir que este deportista cuenta con conductas motivantes, tanto de base externa como interna.

Jugador 4

Motivación Extrínseca

De acuerdo al factor 3, superior, podríamos decir que el jugador ha internalizado un motivo de manera parcial, es sabido para el que debe entrenar y esforzarse para conseguir objetivos individuales y colectivos, pero aun no discrimina si lo hace por él mismo y para complacer a su entrenador. Faltaría aquí luego de la internalización del motivo, la identificación con el mismo. Esto podemos observarlo en la puntuación del factor 4.

Motivación Intrínseca

Tanto los factores 2 y 7 presentan puntuaciones inferiores, demostrando quizás el bajo interés o deseo de aprender nuevas actividades o movimientos para perfeccionar su desempeño, y quizás el desconocimiento o desconexión de la sensación de que es capaz de realizar determinada tarea.

Amotivación

Se registro un puntaje inferior al término medio, podríamos decir que este deportista cuenta con conductas motivantes, tanto de base externa como interna.

Jugador 5

Motivación Extrínseca

Factor 1 y 3 obtuvieron ambos puntajes en término medio, lo cual hablaría de una tendencia dentro de la media en cuanto a la práctica de esta disciplina realizando actividades que tengan que con la búsqueda de reconocimientos externos como trofeos o dinero, pero también acompañados con un mayor grado de autodeterminación, es decir, que el deportista ha internalizados motivos externos e internos en la práctica de este deporte, aunque de manera parcial, faltándole quizás el paso final para lograr la regulación integrada, en donde por ejemplo los mecanismos reguladores están integrados, el jugador percibiría las conductas reguladoras del entrenador completamente compatibles con las propias aspiraciones y objetivos personales.

Motivación Intrínseca

Tanto la tendencia que reflejaría el deseo de aprender nuevas destrezas y el deseo de superación en este deportista se encuentran en un término medio, de acuerdo a los puntajes del factor 2 y 5.

Se observa un puntaje muy inferior en el factor 7, lo que hablaría de una baja sensación en el sentimiento de tener la capacidad para realizar determinada tarea.

Amotivación

Se registro un puntaje inferior al término medio, podríamos decir que este deportista cuenta con conductas motivantes, tanto de base externa como interna.

Jugador 6

Motivación Extrínseca

De acuerdo a los puntajes obtenidos en los factores 3 y 4, podríamos decir que ambos se encuentran justo dentro de la media, por lo cual se sería válido decir que este jugador estaría dentro de los valores esperables en cuanto a los motivos internalizados e integrados por los cuales practica este deporte.

Lo que nos muestra el factor 1, diagnosticado como inferior, marcaría la inclinación de este jugador para realizar las actividades en búsqueda de recompensas.

Motivación Intrínseca

El factor 5 se encuentra dentro de los puntajes del término medio, este es quizás uno de los factores más importantes en un deportista, ya que refleja el deseo del jugador de superarse y el placer que experimenta de alcanzar un objetivo personal.

Los factores 2 y 7 obtuvieron puntuaciones por debajo de la media, reflejando en el 2 un leve desinterés por aprender nuevas destrezas para perfeccionarse, y en el factor 7 observamos la ausencia del sentimiento de que es capaz, en el sentido de que el jugador se siente que tiene el don para realizar determinada tarea.

Amotivación

Observamos un alto puntaje obtenido, diagnosticado como muy superior, lo cual nos informaría de que el deportista tendría bajos niveles motivacionales, es decir que las conductas no tiene base externa ni interna. Hablaríamos de un jugador profesional con ausencia de motivación, por lo menos expresada en esta escala.

Jugador 7

Motivación Extrínseca

Este jugador, ha obtenido bajos puntajes en lo que se refiere a motivación extrínseca, particularmente en el factor 1, puntuado deficiente, observamos el puntaje más bajo lo cual nos daría la pauta de que el deportista no busca solo recompensas como trofeos o dinero en la práctica de esta disciplina.

También, debido a su puntuación como inferior en el factor 3, podríamos decir que el jugador ha internalizado un motivo por el cual entrena y trabaja día a día, pero aun no ha discriminado si lo hace para complacer al entrenador y poder de esta forma lograr su propio objetivo, o si lo hace por el deseo de crecer por el mismo.

Quizás esto antes mencionado lo podemos ver también en el factor 4, donde observamos un puntaje solo inferior al termino de la media, es decir que el jugador estaría en este camino de internalizar el motivo y cuando llegue a esclarecer si es suyo y del entrenador lo que busca lograr, recién ahí podrá identificarse o no con ese motivo. Mientras tanto, en este momento el deportista se compromete con una actividad que no percibe como interesante pero la realiza debido a que cree que esa actividad puede servir como un medio para lograr otro objetivo que si le interese a él.

Motivación Intrínseca

Tanto el factor 2 como el 5 se encuentran dentro del término medio, lo cual hablaría de un deportista que posee el deseo de autosuperarse y aprender nuevas formas para mejorar, y que este deseo va acompañado con el deseo de perfeccionar su tarea para lograr un objetivo personal.

El factor 7 refleja el sentimiento que el deportista obtiene de la experiencia física de la sensación de que tiene el don para realizar determinada tarea, y aquí podemos observar de acuerdo a su puntaje, que esta sensación seria deficiente. Ha obtenido la puntuación más baja en la escala para este factor, marcando la posible dificultad de reconocer que es capaz.

Amotivación

Observamos un alto puntaje obtenido, diagnosticado como muy superior, lo cual nos informaría de que el deportista tendría bajos niveles motivacionales, es decir que las conductas no tiene base externa ni interna. Hablaríamos de un jugador profesional con ausencia de motivación, por lo menos expresada en esta escala.

Jugador 8

Motivación Extrínseca

El deportista podríamos decir que estaría en el proceso de crecimiento y de cambio en cuanto a la autodeterminación de acuerdo al continuo de la motivación. Es decir, que habría internalizado un motivo para practicar la disciplina parcialmente, pero aun no ha sido completamente asimilado. Esto lo podemos observar en el factor 3.

Y en relación a esto, podemos inferir, es que el factor 4 obtuvo un puntaje muy inferior. Esto nos hablaría de que faltaría aun una identificación con ese motivo que lo mueve a realizar una actividad. Ese paso sería internalizar el motivo, identificarlo, y luego integrarlo como propio. Allí estaríamos hablando del paso de lo externo a lo interno, en términos de motivación.

Motivación Intrínseca

De acuerdo al puntaje obtenido en el factor 7, como inferior, podríamos inferir la dificultad de apropiarse del sentimiento de ser capaz de realizar determinada actividad. El jugador sabe que puede jugar bien, pero no se apropiaría de ello. Esto pueda estar influido tal vez por el puntaje bajo en el factor 2, lo que refleja el bajo deseo, expresado en esta escala, del deportista de aprender nuevas formas de perfeccionar su tarea.

En cuanto al factor 5 se encuentra dentro de la media, el jugador tiene el deseo de superarse en una destreza particular y esto le provoca placer, lo guía en la búsqueda de un objetivo personal de perfeccionamiento.

Amotivación

Se registro un puntaje inferior al término medio, podríamos decir que este deportista cuenta con conductas motivantes, tanto de base externa como interna.

Jugador 9

Motivación Extrínseca

Los factores 3 y 4 obtuvieron un puntaje superior al término medio, lo cual no pone frente a un deportista que habría internalizado un motivo por el cual entrena y compite, pero aun ese motivo es parcial, es decir que lo identifica y se compromete con esa actividad, aunque no la percibe particularmente interesante, pero la realiza debido a que cree que es necesaria para llegar a lograr un objetivo personal.

En cuanto al factor 1 podríamos decir que la conducta que lleva a cabo para obtener recompensas externas como dinero o premios se encuentra dentro de la media.

Motivación Intrínseca

Observamos que el factor 2 y el factor 7 obtuvieron un puntaje dentro del término medio, esto nos da la pauta de que el deportista podría experimentar la sensación de satisfacción de que es capaz de realizar determinada actividad, y esto es reforzado por el deseo de aprender nuevas destrezas para lograr su perfeccionamiento.

Contribuyendo con esto, ya que el factor 5 diagnosticado como muy superior, sería válido inferir que el deseo de superación y el placer de alcanzar un objetivo particular posibilitan que el jugador se acerque a la motivación integrada, donde el deportista percibe que sus propias aspiraciones y objetivos son complementarias a las del entrenador. Esta es la forma más internalizada de regulación, es decir que los mecanismos que intervienen en la motivación estarían bien integrados.

Amotivación

Se registro un puntaje inferior al término medio, podríamos decir que este deportista cuenta con conductas motivantes, tanto de base externa como interna.

Jugador 10

Motivación Extrínseca

En cuanto al factor 1 podríamos decir que la conducta que lleva a cabo para obtener recompensas externas como dinero o premios se encuentra dentro de la media.

Los factores 3 y 4 se encuentran en un nivel muy superior de acuerdo a la media, esto no pone frente a un deportista con un mayor grado de autodeterminación, ha identificado e integrado sus motivos por los cual practica, realizando actividades quizás a veces no tan interesantes para él pero que sabe que aportan y posibilitan el logro de sus objetivos.

Motivación Intrínseca

El jugador experimentaría la sensación y el sentimiento de bienestar que obtiene de la experiencia física y reconoce en sí que posee la capacidad de realizar determinada tarea o actividad, y esto es potenciado por el deseo del deportista de perfeccionar su rendimiento y su destreza. Esto lo podemos observar en el factor 2 y 7, donde obtuvo puntajes muy superiores al término medio.

El factor 5 también contribuye al crecimiento de este deportista, que de acuerdo al diagnostico del factor, el jugador sentiría el deseo de superarse y perfeccionarse en su actividad.

Amotivación

El deportista obtuvo un puntaje inferior a la media en este factor, lo cual nos hace pensar que estaríamos frente a un jugador con altos niveles motivacionales, tanto externos como internos, de acuerdo a la información que hemos mencionado más arriba.

Jugador 11

Motivación Extrínseca

En cuanto al factor 1 podríamos decir que la conducta que lleva a cabo para obtener recompensas externas como dinero o premios se encuentra dentro de la media, ya que obtuvo un puntaje de término medio en dicho factor.

De acuerdo con el puntaje superior a la media que obtuvo en el factor 3, podríamos decir que el jugador practica para complacer al entrenador y no para lograr ser un mejor deportista, es decir que no ha podido identificarse con una motivación extrínseca como propia todavía.

Motivación Intrínseca

Obtuvo puntajes inferiores de acuerdo a la media en el factor 5 y muy inferior en el factor 2, lo cual nos pone frente a un deportista con bajos niveles de deseo de aprender nuevas actividades o movimientos y de superarse en las actividades de los entrenamientos para lograr el perfeccionamiento como jugador.

Esto anteriormente mencionado dificulta el crecimiento del jugador como profesional, ya que él sentiría que es capaz de realizar una actividad, experimentaría esa sensación de es bueno realizando determinados movimientos o tácticas, pero si no es acompañado con los demás factores que componen el continuo de motivación es muy difícil alcanzar el máximo de autodeterminación.

Amotivación

De acuerdo al puntaje obtenido se diagnostica como deficiente. Esto nos da la posibilidad de hablar de un deportista que, en mayor o menor grado, tiene motivos internos y externos para realizar este deporte.

Jugador 12

Motivación Extrínseca

El deportista ha logrado identificarse con una actividad y se compromete con ella, aunque no la perciba como interesante, sabe que realizar determinadas tareas le posibilitara lograr un objetivo personal. Sin embargo, todavía estas actividades no las ha internalizado como propias, sino que las realiza mas por un pedido de sus entrenadores que por un deseo de ser un mejor deportista. Esto se refiere a los puntajes obtenidos en los factores 3 y 4.

El factor 1, nos pone frente a un jugador que no estaría inclinado a la búsqueda de recompensas y reconocimientos materiales, ya que obtuvo un puntaje inferior al término medio.

Motivación Intrínseca

Tanto el factor 5 como el 7 se encuentran dentro del término medio, posibilitando al jugador la posibilidad de experimentar el deseo de superarse y perfeccionarse, y la capacidad de sentirse capaz de lograrlo.

Esto puede verse afectado ya que el factor 2 se encuentra en un nivel inferior al término medio, reflejando quizás un bajo nivel de deseo de aprender nuevos conceptos y actividades de este deporte.

Amotivación

El deportista obtuvo un puntaje inferior a la media en este factor, lo cual nos hace pensar que estaríamos frente a un jugador con niveles motivacionales en desarrollo, tanto externos como internos, de acuerdo a la información que hemos mencionado más arriba.

VIII.3 Análisis de la Encuesta de Objetivos Deportivos

De acuerdo a los dos ultimos objetivos de esta investigación, en los cuales me he propuesto:

- Observar si existiese relación entre la motivación, en jugadores de basquetbol profesional, y las metas deportivas a lograr.
- Observar y analizar si las metas son posibles de alcanzar por estos equipos.

Iniciaremos este apartado del capítulo VIII relacionando las encuestas que cada jugador realizo de manera individual con el análisis de la Escala de Motivación en el Deporte de cada uno de ellos.

Observaremos las variables que dan importancia y relevancia a esta tesina en el ámbito de la psicología en el deporte, en el sentido de que es aquí donde encontraremos la justificación de los dos objetivos mencionados anteriormente.

Veamos las variables:

- Tiempo que practica este deporte
- Tiempo dentro de la institución estudiada
- Metas como equipo en la temporada
- Metas personales en la temporada
- Metas dentro del equipo

El análisis se hará respetando el mismo orden en que se encuentra confeccionada la lista de los jugadores, organizada alfabéticamente.

Jugador 1

De acuerdo al tiempo que practica basquetbol y al tiempo en la institución actual, es el mismo, 11 años. Esto puede aportar al deportista mayor sentido de pertenecía y afianzar su confianza en los compañeros con los cuales ha compartido esos años en la misma institución. Esto podría acrecentar el compromiso y el trabajo en post del equipo, más allá de las propias aspiraciones.

La meta como equipo no es la más alta. Propone mejorar partido tras partido y llegar a play-off. Esto no daría la pauta de que el deportista confía en el trabajo diario, y en los procesos, proponiéndose primero llegar a play-off, ganándolos podrían acceder al ascenso. Su visión de las metas como equipo no sería tan ambiciosa.

En relación a las metas personales para la temporada podríamos decir que hay una meta clara y concreta, que es ser el base titular del equipo. Esto podríamos relacionarlo con el análisis de la EMD, donde observamos que el deportista estaría más motivado en mejorar aspectos en los que estaría débil para lograr la mayor cantidad de minutos en cancha, y así poder llegar a ser el jugador titular en su puesto. Buscando la mejora no solo por el deseo de superación y satisfacción de haberlo logrado, sino por un motivo claro que no le es propio, sino que esta fuera de él, ya que quien elige cual es el base titular del equipo es el director técnico. Y para lograr esto, el jugador debe demostrarle al técnico que es capaz de realizar lo que él le pida, y realizarlo bien.

Es decir, que el deportista se encontraría en un punto intermedio, donde ha internalizado un motivo por el cual compete y entrena, pero faltaría aun aquella discriminación e identificación de si ese motivo es o no interno, es decir si surge desde su necesidad o realiza una actividad para complacer al entrenador, lo cual implica realizar una actividad que posibilita lograr un objetivo propio, en este caso ser titular.

Y es por esto, que su meta dentro del equipo es hacer que este juegue bien. Ya que esto posibilitaría lograr su meta, es decir, si él logra minutos y hace que el equipo juegue bien, podrá acceder a la titularidad. De esa forma el estaría logrando su objetivo, ser titular, y el objetivo del equipo, jugar bien y ganar. Podríamos decir que sería el camino para compatibilizar su objetivo con el del equipo.

Jugador 2

Las variables relacionadas con el tiempo no estarían potenciando el desempeño del deportista, por decirlo de alguna forma, en el sentido de que el jugador hace 12 años que practica este deporte, pero solo 45 días en la institución. Pero no debemos alarmarnos ya que es muy común en este tipo de competencias a nivel nacional, en donde los clubes al inicio de temporada generalmente refuerzan sus equipos con jugadores experimentados y que consideran que aportaran buen juego y que se acoplaran a sus esquemas.

Esto nos pone en dos caras distintas del mismo jugador, una es que se entiende que un jugador que hace 12 años que practica basquetbol sería un deportista que conoce en profundidad la disciplina y que ha podido mantener una línea de conducta durante esos años que hoy lo posibilitan seguir en actividad. Por lo cual podríamos pensar en un jugador experimentado o en potencia al profesionalismo. No debemos perder de foco que estos jugadores compiten en un nivel profesional.

Pero lo que quizás no encuadre tanto en el equipo, es la corta estadía de estos jugadores, ya que la mayoría rota de equipo en equipo a través de la liga de acuerdo al término de las temporadas y a la mejor oferta, tanto económica como deportiva, que le es ofrecida al deportista.

Es decir, que un jugador que entrena y se prepara en un club durante, 45 días en pretemporada, y 6 u 8 meses en la totalidad de la liga, es más difícil lograr el sentido de pertenencia y compromiso para con el club y la institución que un deportista que hace 5 años o más que integra ese equipo.

No digo que sea imposible, sino más difícil de lograr compromiso, compañerismo, y sentido de pertenencia. Factores sumamente importantes a la hora de formar un equipo deportivo exitoso.

Esto puede estar relacionado a que estos jugadores lleguen a los clubes con la mayor de las aspiraciones, que es lograr el ascenso o llegar a lo más lejos posible. Confiando en algo cierto, pero quizás no real. A ellos los han contratado para que aporten y lleven al equipo lo más alto posible, es en los jugadores contratados por temporada donde se exige la mayor parte de los resultados. Son ellos los que han venido a reforzar y a potenciar al equipo local.

Es por aquello con este deportista buscara el máximo de su desempeño y cumplimiento personal, pero inferimos que no por un motivo interno, sino mas bien para lograr aquello por lo cual ha venido, poner lo máximo de él para que el equipo logre lo máximo en la competencia.

Tal vez esto nos ponga frente a un deportista con altos puntajes amotivacionales, donde sus conductas no tendrían bases internas ni externas, donde quizás cuando se le pregunte porque realiza este deporte, conteste que no sabe bien.

Jugador 3

El deportista lleva el mismo tiempo de práctica en esta disciplina que en la institución. Esto aporta mayor sentido de pertenencia para con el club, sus compañeros, los dirigentes, y quizá aun lo hace muy conocedor de la realidad deportiva como organizacional del club.

Debido a que estamos hablando de un joven que se ha formado en este club, podemos pensar que se ha empapado con la realidad institucional del mismo, y que se le ha transmitido cuales son los valores que se esperan de los jugadores que visten la camiseta de Anzorena, cuales son los objetivos deportivos e institucionales, y seguramente que esperan los entrenadores, los compañeros y el club de él. Ya que este deportista con tan solo 17 años, integra el equipo sub19 que es en la categoría a la que pertenece, entrena y juega con el equipo de primera local, compite con el equipo de primera de la Liga Nacional B, y actualmente integra el seleccionado nacional sub 19.

Me parece importante remarcar esto, ya que estamos frente a un deportista joven pero con mucha competencia y experiencia previa. Lo cual nos hace pensar que este jugador estaría en los inicios de una carrera profesional del basquetbol, en su mayor proyección.

Y justamente esto lo podemos observar en su encuesta, lo cual nos da la posibilidad de adentrarnos en los objetivos personales y colectivos del jugador. Y llama la atención que su deseo o su meta como equipo es principalmente lograr un grupo unido donde exista el respeto por sus compañeros entre sí. Y él considera, que encontrando esto podrán acceder al objetivo deportivo principal, que sería ascender al TNA. Según el logrando su primer objetivo será más fácil y satisfactorio lograr el segundo.

Podríamos hablar de madurez, humildad, y de tantos adjetivos para enmarcar a este jugador, pero creo que lo más factible y merecido es decir que este deportista se expresa como un profesional. Ha entendido sus objetivos y va en busca de ellos.

En las variables siguientes podemos observar lo anteriormente dicho. Donde expresa que su meta personal para esta temporada es ganarse un puesto, ya que él cree tener las condiciones necesarias desempeñar un rol importante dentro del equipo. Y agrede una necesidad de explorar sus condiciones, y que posibilitaría esto el entrenamiento, para ganar minutos de juego.

Reiteradamente debemos prestar atención una meta concreta y real, ganarse el puesto a través del trabajo en los entrenamientos. Esto posibilitaría mantener un nivel de juego acorde a la competencia, buscando confianza en sus compañeros y que ellos confíen en él. El deseo de explotar sus condiciones, la creencia y la seguridad de que las posee, y así poder desempeñar una función que aporte al crecimiento personal y colectivo en su totalidad. Fundiendo sus objetivos con los del equipo, buscando la unión, primero firmando un grupo unido, luego poder desarrollar su juego, y de esta manera construir un equipo que luche por el ascenso.

Creo que estamos en presencia de conductas netamente de un jugador comprometido con sus objetivos y los del equipo. Seguro de sí mismo, y seguro de que el proceso es de a poco, primero desde el grupo, mejorando cada uno individualmente para aportar lo mejor de cada uno, y de esta manera lograr sus objetivos deportivos como equipo.

Opino que este es un claro ejemplo de un jugador con el cual podemos desarrollar un seguimiento profesional tanto de los entrenadores como de profesionales insertos en los deportes (médicos, psicólogos, kinesiólogos), ya que se podría realizar un plan de seguimiento profesional al deportista. Buscando no solo el éxito como tal, sino también calidad de vida y seguimiento emocional del mismo. No debemos olvidar que estamos hablando de un adolescente de 17 años. Con basta proyección profesional, y esto acarrea altas exigencias propias y de los demás.

Jugador 4

De acuerdo con los tiempos que se desempeña en la institución de no podemos realizar una lectura que infiera la influencia o no en los niveles motivacionales del jugador en el equipo, ya que ha ido cambiando de clubes pasando por 3 en 9 años. Lo que si podemos comentar que de acuerdo a los años practicando basquetbol y a sus 18 años se podrían pensar de un jugador conocedor y experimentado en la disciplina. Pero que estaría haciendo sus primeros pasos en la competencia mayor, y más aun en este caso a nivel nacional. Por lo que, podemos pensar de un deportista que estaría descubriendo su estilo y personalidad, tanto fuera como dentro de la cancha.

Relacionado con esto que mencionamos arriba, estaría su meta personal en la temporada, que según él es aprender y adquirir minutos; y dentro del equipo seria lograr química de juego y un gran grupo. Lo cual nos da nuevamente la pauta de un inicio como deportista en competición de mayor nivel, ya entrenando y jugando con y contra adultos. Obedeciendo a sus entrenadores y seguramente a sus compañeros mayores. Su meta es precisa, aprender para conseguir minutos de juego.

Su meta en relación a los objetivos del equipo a lograr en la temporada coincide con las de sus compañeros, esta es clasificar primeros para ir en busca del ascenso.

Estamos en presencia de un jugador joven y en desarrollo, que se estaría descubriendo como persona y como deportista, por lo cual no es tarea fácil delimitar cuanto de sus niveles motivacionales pueden estar influidos por los establecimientos de objetivos, ya que pensando en el proceso del continuo de autodeterminación estarías en la construcción del mismo, donde el jugador primero debe conocerse como tal, y luego desempeñar el papel que busque alcanzar.

Jugador 5

La edad y el tiempo perteneciendo a la institución son considerables, ya que nos hablaría de un jugador que conoce tanto el basquetbol como la institución a la que pertenece. Esto le permite desarrollarse como basquetbolista profesional dentro de un club que tiene objetivos claros y precisos tanto como en la competencia como en la formación de sus jugadores. Él es un deportista joven, pero con experiencia. Ha integrado en varias ocasiones equipos mendocinos de alta competencia, jugando liga B o C, formando parte de plantales que han pelado e incluso gana campeonatos, y también es integrante de la selección mendocina de primera división de Mendoza. Lo que nos posiciona frente a un deportista joven experimentado.

El deseo y su meta con el equipo son compartidos, lograr el ascenso al TNA.

Y en cuanto a sus objetivos personales en la temporada, de la misma manera podemos hacer mención de su experiencia, confianza y madurez, ya que considera como meta dar al equipo lo necesario para lograr el ascenso deseado. Sentimiento logrado por un deportista íntegro y en crecimiento. Buscando también el profesionalismo y el mejorar día a día.

Jugador 6

Es uno de los jugadores refuerzos que el club incorporo para la temporada 2012, en el momento de realizar la encuesta hacia aproximadamente dos meses que se encontraba entrenando en Anzorena, por lo cual tanto sus compañeros como su entorno era todo nuevo.

Practica hace 10 años basquetbol, y este es su primer año dentro de la competencia en la liga nacional B. Por lo tanto, podríamos decir que es un deportista que se está iniciando en este nivel de competitividad.

Esto está relacionado muy de cerca con su meta personal para la temporada, la cual es consolidarse como jugador al nivel que exige la liga, para luego aportar y mejorar con los entrenamientos y juegos paulatinamente.

Las metas dentro del equipo son coherentes con las anteriores, ya que básicamente el deportista busca aportar al equipo con su trabajo específico (rebotes, defensa, puntos). Y de esta manera sumar minutos en cancha, ayudando al grupo a conseguir el objetivo propuesto.

Podríamos decir que es un jugador en expansión, en el punto ideal de explotar todos sus recursos, ya que cuenta con la edad ideal para empezar a tomar una actitud profesional del deporte, o no. Postura que no veríamos aun reflejada en su totalidad tanto en la escala de motivación en el deporte, donde la mayoría de sus puntajes son términos medios o inferiores a este, ni en la encuesta de objetivos deportivos.

La primera percepción que noto es de un jugador que realiza su trabajo, hace lo que le piden, cumple con las tareas y normas. Pero que poco agrega de él mismo,

Por decirlo de alguna manera, de acuerdo al análisis de sus dos estudios realizados, podríamos decir que sería el deportista promedio, ni muy por encima ni por debajo de los valores esperables. Y esto puede ser esperable por el momento en que se inicio el estudio, a principio de temporada y al inicio del jugador en este nivel de competencia.

Sería importante realizar un seguimiento y observar cómo evoluciona su adaptación a la liga y a su juego. Y esto como podría influir en sus aspiraciones y nuevas metas como jugador profesional.

Jugador 7

De acuerdo a la primera variable, es un jugador joven, pero que lleva practicando este deporte un tiempo considerable, 15 años.

Podemos pensar que nos encontramos con un deportista que conoce bien el mundo del basquetbol, sabe de que se trata esta disciplina, ya que se ha formado y ha crecido junto a la práctica de la misma, y es en la categorías formativas donde se aprenden la mayor cantidad de habilidades y valores que luego en la actividad adulta y profesional de este deporte se ponen en juego.

Considero que es la edad ideal para iniciar a practicar cualquier deporte, ya que el niño primero que nada tiene un tiempo y un espacio de recreación inigualable. Comparte con sus pares, y aprende nuevas destrezas, reglas y por sobre todo aprende valores importantísimos, no solo para la experiencia en el deporte, sino para la vida en sí.

Él es otro de los refuerzos que el club incorporo para el torneo. Haciendo tal vez más difícil la evaluación de la influencia de su estadía en la institución con los niveles motivacionales estudiados.

No obstante esto no fue impedimento para él en ponerse de acuerdo con su equipo en relación al objetivo de la temporada, este es lograr el ascenso al TNA.

Sus metas personales están profundamente relacionadas con la motivación intrínseca expresada en la escala de motivación en el deporte, en relación al deseo de superación y de aprender nuevas destrezas para mejorar. Su meta es mejorar día a día en los entrenamientos, para lograr poner en prácticas en los partidos lo aprendido y trabajado. Esto nos habla de un jugador que buscaría el perfeccionarse, crecer y llevar su juego a un nivel profesional del basquetbol.

Factor reflejado en su meta dentro del equipo, la cual es cumplir lo mejor posible la función que el entrenador le da, expresado en sus puntajes de motivación extrínseca, donde el jugador estaría en el punto clave de realizar un movimiento que le permita apropiarse de sus motivos, es decir, no solo entrenar o desempeñar una función porque el entrenador lo pide, sino que pueda experimentar la sensación de que al llevar a cabo esa actividad él está también creciendo como jugador, y esto le permitirá lograr sus objetivos personales.

Sería algo así como entender que por más que el entrenador o compañeros le exijan realizar una actividad o movimiento que no es de su agrado, esto le servirá para mejorar, y si lo tomara así podría perfeccionar su juego y convertirse en un gran jugador de basquetbol. Esto lo aporta la madurez en el juego, pero más aun la madurez como individuo.

Jugador 8

Las dos primeras variables coinciden, 13 años jugando al basquetbol y siempre en Anzorena.

Particularmente es un jugador símbolo de esta institución, dicho por sus entrenadores, compañeros, ex compañeros, dirigentes, y por todos los que conocemos el mundo del basquetbol mendocino.

A integrado las selecciones mendocinas en todas las categorías, jugando campeonatos regionales, argentinos, binacionales, y actualmente lo sigue haciendo.

Es un deportista con gran trayectoria local, pero siempre bien visto a nivel nacional, buscado por otros clubes, aunque siempre eligió quedarse en el club que lo vio nacer.

Este sentimiento por la camiseta puede observarse, y también puede verse reflejado en sus largos años en el club, ya que es el jugador con más ligas nacionales competidas vistiendo la camiseta de Anzorena.

Esto aporta más allá del sentido de pertenecía y de compromiso para con el club, una mística especial, ya que es un jugador emblema del equipo, joven, pero con mucha experiencia en la competencia.

Su meta es compartida con el equipo, esta es lograr el ascenso al TNA, y suma mejorar él lo máximo posible.

Las metas personales dentro de la temporada tienen que ver con su crecimiento profesional y con su saberse figura del equipo, pero no solo por su juego, sino por lo que representa. Sus deseos de mejorar día tras día y de aportar lo mejor de él, es lo que forma un jugador en un deportista profesional. Con trabajo, humildad y compromiso puede lograrse.

Lo arriba mencionado está sumamente enraizado con las metas que él pretende cumplir dentro del equipo, aportando su experiencia en el juego y en sus compañeros.

Y es sumamente valioso su deseo de formar un buen grupo, y no solo que quede en eso, sino de que sea un equipo que logre buenos resultados, es decir un grupo eficaz y competitivo. Tarea que generalmente desarrollan y llevan a cabo los líderes de equipos, en conjunto con sus entrenadores.

Jugador 9

Este jugador se inicio a tempranísima edad, a los 4 años y medio aproximadamente, hace 19 años que practica basquetbol. Es uno de los jugadores que llegaron al club como refuerzo para la liga.

La verdad que son muchos años de actividad para un jugador tan joven. Pero seguramente este tiempo le ha permitido crecer y madurar. Y por sobre todo desarrollar su juego, aprendiendo y creciendo en un puesto nada fácil como el que desempeña dentro del equipo, ya que la posición de base es una de las que tienen mayor presiones y requieren de una rapidez e inteligencia diferentes a los otros puestos. El base guía al equipo, ordena y manda, capitaliza cada pelota en post de ganar puntos dando asistencias o buscándolos por el mismo.

Posicionarse y apropiarse de esta posición en el equipo no es tarea fácil, se debe tener seguridad y confianza en uno mismo para poder así demostrársela al entrenador y los compañeros.

Y esto está muy relacionado con su meta dentro del conjunto, donde buscara conducir al equipo a que cada día sea mejor, buscando el crecimiento colectivo sin descuidar el personal. Actitud madura y concreta. Real y alcanzable, que con trabajo y carácter estos deseos pueden ser no solo viables sino cumplidos.

Dentro del marco de los objetivos colectivos nuevamente coinciden a los de sus compañeros, lograr el ascenso al TNA. Pero el deportista agrega uno más inmediato que es consolidarse como equipo. Quizás esta sea una de sus tareas en la cancha, lograr esa consolidación para jugar correctamente y ganar. Tarea suya pero de todos en realidad, y más aun del cuerpo técnico.

Jugador 10

Es el jugador más grande y con mayor experiencia del equipo, 26 años de práctica en el basketbol. Ha formado parte de equipos que compiten a nivel nacional durante varios años. Por lo cual estaríamos en presencia del jugador más experimentado, maduro y preparado para este torneo.

El tiempo en Anzorena también es de casi dos meses, ya que es otro de los jugadores refuerzos. Aunque se pudo observar que esto no influyó ni en los valores recogidos en la escala de motivación, ni en los entrenamientos. Ya que se lo vio sumamente compenetrado en la tarea y con un gran compromiso en relación a los objetivos de la institución, desde lo deportivo.

Surge algo curioso en las metas como equipo para la temporada, el jugador prefirió no comentarlas por una decisión de él. Me pareció válido respetarlo, primero porque es su decisión, considero que no se puede obligar a alguien a decir algo que no quiere, y segundo porque su motivo tiene que ver con algo propio del jugador que le pertenece, y más aun tiene que ver con lo deportivo, con el folclore de esta actividad tan apasionante. Eso que muchas veces desde afuera no se ve, ni mucho menos se entiende. Pero cuando uno está ahí para observarlo y para participar del proceso, quizás las palabras no hagan falta, sino con las actitudes y la forma de trabajar uno ya se puede dar cuenta de cuáles son las metas de un jugador. Aunque no deja de tener importancia recoger esa información lo más concreta posible, y esto sería mediante la palabra del jugador contestando una encuesta.

Las metas personales para con la temporada están enraizadas con las del equipo. Habla del lugar de un deportista maduro y responsable, en donde busca cumplir su trabajo porque considera que ayuda a que el equipo logre su objetivo. Se siente parte y responsable de esa búsqueda. Y esto lo convierte en un referente dentro del grupo.

Y no es casualidad que su meta dentro del equipo sea la de transmitir su experiencia para poder llevar al equipo lo más alto posible. Apoyándose en el respeto, el compañerismo y el compromiso. Buscando el compartir con los compañeros.

Valores necesarios en los equipos, jugadores de este tipo son sumamente saludables e importantes en un grupo. Más allá de lograr o no los resultados, este tipo de profesionales enriquece el ámbito deportivo, le da mayor calidad al deporte.

Podríamos estar en presencia del jugador con mayores niveles motivacionales del equipo, de acuerdo a su escala, esto potenciado por las metas claras, precisas y posibles que expresa el deportista.

Jugador 11

El deportista hace 10 años que practica basquetbol, dentro del club Anzorena hace 8 años. Es decir, que el deportista se habría iniciado dentro de las categorías formativas en la institución. Otorgándole mayor conocimiento del club, sus aspiraciones, sus proyectos y sus logros. Ya que es un club que a lo largo de la historia del basquetbol local ha ganado muchos campeonatos, y siempre a sido cantera de excelentes jugadores.

Su meta relacionada con el equipo es la misma a la de sus compañeros, lograr el ascenso al TNA.

Sus objetivos personales y los de él dentro del equipo están muy conectados, esta compatibilidad podría acrecentar el bienestar del deportista al realizar una actividad, en las relaciones con sus compañeros, pero más importante aun me parece que esto posibilita a que el jugador busque mejorar diariamente, y que logre convertirse en un jugador profesional.

Ya que considero que un integrante de un equipo de alta competencia, siendo joven y que se está iniciando en la actividad profesional, debería tener la actitud de ayudar al equipo en lo que este a su alcance, obtener satisfacción de ello, y por sobre todo tener la posibilidad de realizar una tarea, querer hacer la bien y buscar el mejor de los rendimientos posibles.

Creo que esto habla de un jugador con aspiraciones de mejorar y perfeccionarse en la disciplina que practica.

Y quizás este deportista se encuentre en el proceso mencionado anteriormente, ya que es un jugador de 17 años, y que está comenzando su crecimiento y conocimiento como persona y como deportista.

Jugador 12

Es el jugador más chico de todo el equipo, pero uno de los que más jóvenes iniciaron basquetbol, a los 4 años empezó a jugar. Lleva 11 años jugando, y siempre en Anzorena.

Es el jugador mas inexperto por edad en el plantel, pero integrar este equipo y estar compitiendo a nivel nacional le dará mayor crecimiento y experiencia que a la mayoría de sus compañeros con la misma edad. Quizás aprenda más rápido, lo cual no asegura el profesionalismo ni la continuidad en la actividad. Esto lo tendrá que ir superando y trabajando con el tiempo.

Sus objetivos personales para la temporada tienen que ver con su proceso de crecimiento. Sabe que tiene que mejorar en lo individual para aportar al equipo. Aunque coincidiendo con su edad podemos observar cierta omnipotencia esperable en el querer superar todos los obstáculos que se presenten en la competencia. Nada fuera de lo esperable para un jugador tan joven, que se encuentra atravesando plena adolescencia.

Observamos algo de esto en sus metas dentro del equipo, pero me parece que es muy saludable para él que considere la posibilidad de integrarse de la mejor forma al nivel competitivo de sus compañeros y de los rivales. Esto habla de un conocimiento del lugar que ocupa. Conoce sus límites también, no todo es omnipotencia pareciera ser. Sabe que debe integrarse a un grupo de personas mayores que él, con más experiencia en el juego y mayor nivel hoy por hoy competitivo.

Pero me parece muy valido que un chico de su edad integre este plantel. Le da mayor posibilidad de aprender, de equivocarse y de estar contenido tanto por el cuerpo técnico como por sus compañeros.

Capítulo IX: Discusión de los Resultados

El presente capítulo tiene la intención de realizar una discusión de los resultados, relacionar e integrar los datos obtenidos, exponer si se cumplieron los objetivos de investigación propuestos dentro del marco metodológico, y tratar de dar respuestas a las preguntas que en el mismo apartado se mencionan.

Los resultados obtenidos son validos para esta muestra no siendo generalizables para otros grupos y en otras situaciones, ya que se trata de una muestra no probabilística.

El equipo estudiado en esta investigación tiene la particularidad de ser un equipo deportivo profesional, y esto significa que los integrantes del mismo cobran un sueldo.

En este plantel, 8 de los 12 jugadores reciben honorarios, y los restantes son jugadores de las categorías formativas de la institución que son incluidos en el equipo para que vayan iniciándose y adquiriendo experiencia, pero no se los considera todavía jugadores profesionales, por lo cual no tiene una remuneración mensual.

Este dato podemos relacionarlo con una de las preguntas de esta tesina, la cual plantea si existen diferencias en los niveles motivacionales entre los jugadores que reciben un sueldo y los que no.

Puede decirse que por lo menos en esta investigación no se observan diferencias llamativas, de acuerdo a las puntuaciones que han obtenido los deportistas que cobran y los que no cobran. Por lo cual observamos una distribución que en su totalidad no demuestra grandes diferencia entre lo jugadores antes mencionados.

Dar respuesta a esta pregunta resulta difícil, debido a que generalmente en estos equipos no existe una continuidad de los jugadores en la institución, ya que normalmente al finalizar la temporada el club renueva el plantel, y esto permite la entrada y salida de jugadores, por lo que se pierde la posibilidad de realizar un seguimiento dentro de un proceso de mediana o larga duración.

El primer objetivo específico de esta tesina tiene como intención medir el grado de motivación que moviliza a cada jugador y en relación a esto medir el grado de motivación global de equipo.

Si observamos la distribución completa de los puntajes que ha obtenido el total del equipo en cada factor, agrupando estos dentro de las categorías que les corresponden, estaríamos en condiciones de decir que la Motivación Extrínseca en su totalidad obtuvo un 43% del total, la Motivación Intrínseca un 35% y por último la Amotivación un 22%.

Esto nos indicaría que el equipo tendría más inclinación hacia los factores motivacionales externos, ocupando este factor casi la mitad de la distribución total del equipo.

Este dato nos da el puntapié inicial para dar respuestas a nuestras preguntas planteadas en la Introducción de este trabajo de investigación, ya que uno de esos interrogantes tenía que ver con el motivo que impulsa a los basquetbolistas de un equipo en competencia profesional de alto nivel. Pues aquí pareciera ser que los motivos que vienen desde el exterior son los que mayoritariamente movilizan a este equipo. Seguidos por los motivos internos con una diferencia de un 8%, lo cual nos da un panorama positivo en cuanto a la relación de los puntajes, ya que ambos no se encuentran tan distantes uno del otro.

En cuanto al factor Amotivación, representando el 22% de la totalidad, podemos decir que la presencia de este factor, en comparación con los factores motivacionales extrínsecos e intrínsecos, es menor pero no con diferencias relevantes. Ello nos demuestra que aunque en menor medida está presente en el equipo, y esto es esperable ya que es sumamente normal que aparezcan en algunos jugadores factores de este tipo.

En relación a los jugadores, observando el capítulo VII donde presente los resultados y el capítulo VIII donde expuse el respectivo análisis de cada uno de ellos, podemos pensar que estaríamos en presencia de un equipo globalmente dentro de los parámetros esperables en cuanto a los puntajes obtenidos en la Escala de Motivación en el Deporte (EMD).

Dentro de los factores motivacionales externos e internos el equipo se encuentra en su mayoría distribuido dentro de la media, quizás con algunos de los

jugadores más posicionados o menos dentro de distintos factores como hemos podido apreciar en el análisis de los resultados en el capítulo VIII, lo cual nos pone frente a un plantel con diversidad en su composición en cuanto al tipo de motivación.

Otro de los factores con mayor porcentaje en la distribución total de los niveles motivacionales es el de la Motivación Intrínseca Logros, el cual refleja el deseo del jugador y del equipo de superarse y de ir es busca de un objetivo claro.

Podemos relacionar esto con la variable que estudia las metas a lograr como equipo en la Encuesta de Objetivos Deportivos, en la cual la mayoría de los integrantes estaban de acuerdo que el objetivo a lograr en la temporada era lograr el ascenso de categoría (ascender al TNA). Esto se halla asociado con el segundo objetivo de esta tesina, el cual se encuentra desarrollado en la página 157.

Estos resultados nos demuestran de que manera los niveles motivacionales personales se interrelacionan con las metas deportivas a lograr, tanto las individuales como las grupales. Podríamos decir, que un deportista motivado que comparte las metas propias con el equipo y que se involucra en los objetivos del equipo a lograr, es una pieza fundamental que posibilita y acrecienta las posibilidades de alcanzar dicho objetivo grupal. Y que el equipo se convierte en vehículo que también posibilita el logro de sus propias metas.

Otro dato importante a estudiar es si existen diferencias en los niveles motivacionales entre los jugadores locales (pertenecientes al club) y los jugadores que han sido incorporados al plantel como refuerzos para afrontar el campeonato.

Los jugadores pertenecientes al club son 7, y los refuerzos son 5. Analizando los puntajes en sus totalidades, no se observan diferencias relevantes en las distribuciones que han sido presentadas mediante tablas. Salvo el jugador N°2 (refuerzo) obtuvo en la totalidad de su escala puntajes muy bajos. Pero la mayor parte del plantel se encuentra dentro de la media.

Este dato nos deja para reflexionar, si los refuerzos contratados hacen la diferencia con su juego, o son fichados para darle equilibrio y recambio al equipo.

En relación a la Encuesta de Objetivos Deportivos, de acuerdo a la respuesta de los jugadores, estamos en condiciones de afirmar que los 5 jugadores refuerzos estuvieron de acuerdo con el resto del equipo en cuanto a los objetivos deportivos a lograr en la temporada. Pudo observarse una clara compatibilidad en la búsqueda de las mismas metas, por lo cual es un dato a tener en cuenta ya que se considera positivo que todo el equipo comparta un mismo objetivo, esto posibilita trabajar en conjunto con una idea clara y concreta.

El segundo objetivo de esta tesina pretende estudiar si existe relación entre la motivación y las metas deportivas a lograr.

De acuerdo a este objetivo, personalmente pienso que es un factor motivacional para los equipos fijarse metas altas.

Pero mas allá de mi opinión, pudo observarse en los jugadores cuando contestaban las encuestas que al establecer el más alto objetivo sentían que debían trabajar y mejorar cada uno en particular para aportar al equipo en post de lograrlo (en este caso lograr el ascenso). Cada uno de los jugadores manifestó que debía entregar lo mejor de sí y aportar al equipo cuando lo necesite. Por lo cual, se puede considerar como un factor motivacional positivo el fijarse objetivos deportivos claros y ambiciosos.

Esto lo podemos relacionar con los puntajes alcanzados dentro de la escala (EMD) en el factor Motivación Intrínseca Logros, el cual indica el deseo de los deportistas de superarse y de mejorar en sus actividades y performances para ir en busca de ese objetivo que se han propuesto.

Por lo tanto, estamos ante la clara evidencia de que los factores motivacionales extrínsecos e intrínsecos se ponen de manifiesto en la búsqueda de aquella meta establecida por el equipo. Tomando la motivación como un continuo, donde los jugadores y el equipo van atribuyendo a distintos factores del entorno exterior o desde su interior, como fuentes movilizadoras que posibilitan el logro de determinado objetivo.

El tercer objetivo de esta tesina, tiene la intención de observar si las metas que se proponía el equipo eran posibles de alcanzar.

En cuanto al tercer objetivo podemos decir que la meta fundamental que se propuso el equipo es concreta y compartida por la totalidad del grupo. Esa meta es tan real como alcanzable. Ya que cualquier equipo con trabajo y planificación profesional pueden proponerse salir campeón o ascender de categoría. Lo cual no garantiza lograrla. Particularmente el equipo no pudo conseguirla, ya que no ascendió.

Cabe aclarar que el factor motivación intrínseca logros obtuvo el 17% del total de los puntajes. Por lo cual es el reactivo con mayor puntaje. Acordémonos que este es un reactivo que compone la Motivación Intrínseca en su totalidad.

Creo que aquí está reflejada la actitud motivacional que pretendía estudiar. Ya que un objetivo alto pero real es un impulso, un motor que posibilita, potencia y que

por sobre todo es un elemento que moviliza positivamente a los integrantes de un equipo.

Capítulo X: Conclusiones

Mi mayor interés en esta tesina está puesto en abrir el camino dentro del basketbol en materia de Psicología del Deporte aplicada. No solo quedarnos en la presentación, análisis y conclusión de los resultados, sino más bien trascender estos datos y comenzar a pensar y reflexionar estas dos disciplinas como complementarias. Buscando así de esta manera una manera práctica de trabajo y crecimiento en conjunto.

Lo que nos deja fundamentalmente este trabajo es material actualizado, válido y por sobre todo prudente en materia de motivación dentro de un plantel profesional de basketbol que compite a nivel nacional.

El plantel estudiado es dentro del basketbol mendocino, hoy en día, considerado como el más profesional. Por el hecho de que compite en la tercera categoría nacional, en un nivel sumamente exigente y difícil.

Se lo categoriza de esta manera por el motivo de que la mayoría de sus jugadores perciben un sueldo, y esto atañe a que los deportistas deben cumplir con el club: horarios, tareas, planificaciones, regímenes de entrenamientos, viajes y por sobre todo deben cumplir y tratar de lograr los objetivos deportivos pretendidos. Para ello es que son contratados.

Podemos decir que algunas de las características de estos equipos se determinan por ser un grupo de personas que entrenan, trabajan y se esfuerzan por un objetivo, deportivo y extra-deportivo, en común. Frecuentemente pautado entre los

integrantes del plantel, el cual se compone por los jugadores y el cuerpo técnico que los dirige.

Pienso que en un equipo que compite a nivel profesional es sumamente importante que se compartan los objetivos deportivos, que se construyan en conjunto y por sobre todo que se trabaje en pro de conseguirlos. Ello posibilita no solo el hecho de ir en busca de estos, sino que es preciso que se trabaje y se logre complementar los objetivos propios con los del equipo.

Esta tarea es la que debe afrontar el cuerpo técnico en el armado de un equipo, en el seguimiento del mismo, en su preparación y por sobre todo en sostener estos objetivos durante la temporada para llegar a la meta deseada.

Las causas por las cuales una institución deportiva, que posee un equipo en competencia profesional, contrata jugadores profesionales es simplemente porque busca un objetivo concreto. Institucional y/o deportivo, sea cual sea, el objetivo es claro y para esto necesitan de un equipo que cumpla con determinadas características que posibiliten llegar a la meta deseada.

Uno de los aspectos más importantes que posibilitan el armado de un equipo profesional eficaz y cohesionado, es contar con jugadores experimentados tanto en el deporte, en este caso basquetbol, como en el nivel donde se compite. Ya que de nada serviría un jugador con 20 años de experiencia pero solo en el campeonato local.

Por lo cual contratar jugadores experimentados dentro del nivel competitivo deseado resulta sumamente necesario. Ya que aportan conocimientos, templanza, carácter, buen juego y por sobre todo seguramente un jugador con estas características se convierta en un líder positivo dentro del equipo.

Existe un dato valioso que merece ser mencionado, y este es que 7 de los 12 jugadores del plantel pertenecen a la institución, y la mayoría de ellos se ha iniciado en las divisiones inferiores del club, lo cual nos pone frente a jóvenes deportistas que conocen la realidad del club, los valores y objetivos de la institución y por sobre todo los defienden y luchan por conseguirlos.

Esto aporta al deportista sentido de pertenencia, acrecienta su compromiso por conseguir las metas propuestas tanto deportivas como institucionales. Pero más allá de mencionar lo positivo que tienen estos jugadores en la competencia, creo que lo más importante es que son vistos por los chicos de las divisiones inferiores como modelos y dan la posibilidad de mejorar el nivel de jugadores locales en este deporte.

Me parece importante que las instituciones deportivas fomenten el armado de equipos de primera con profesionales para afrontar las competencias que se desean, pero es fundamental que los más chicos que se están iniciando en el deporte tengan

referentes cercanos, visibles y reales. Que puedan acudir a los partidos, o aunque sea un entrenamiento, ya que esto los enfrenta con la realidad del juego, la recreación y mientras van creciendo pueden ir observando los diferentes tiempos del proceso de convertirse en jugadores con aspiraciones profesionales. Quiero decir, que en las categorías inferiores pueden ir palpando (lo que van viendo en el club) como entrenan y como trabajan los más grandes.

El tema de los refuerzos es una cuestión sensible y podemos decir que tiene más que ver con el ojo del técnico, ya que se buscan jugadores que el propio entrenador pide porque cree que le van a aportar al juego características que él busca.

Por lo tanto, en relación a los objetivos de esta tesis estos jugadores forman parte del equipo, y fue así como se los estudio. No se hizo ninguna diferencia con ellos, de modo que se les pidió los mismos datos que a los demás, y se los evaluó de la misma forma.

Podemos aportar que la incorporación de jugadores con experiencia en el nivel competitivo aumenta las posibilidades de lograr los objetivos, esto puede llegar a ser motivante para los demás compañeros, ya que entrenar con jugadores experimentados otorga un agregado especial a las prácticas y moviliza al trabajo, esfuerzo y perfeccionamiento del equipo. Lo cual no garantiza el éxito seguro para nada.

Formar un buen equipo no solo se trata de traer los mejores jugadores profesionales, porque lo más difícil de conseguir es justamente encontrar "el equipo". Y esto lo da entre otras cosas el sentimiento de pertenecer y el sentido que el deportista le da a ser parte de un proyecto. El defender valores, tener convencimiento de ir en busca de las metas colectivas por sobre todo complementando las aspiraciones de cada jugador con el todo, llámese club, cuerpo técnico y más preciso aun Equipo.

Salir campeón es un objetivo ambicioso y por el cual todos los equipos participan en la competencia, pero aun así en un objetivo claro, preciso, real y por sobre todo alcanzable. Los jugadores saben hacia donde van, conocen el transcurso y son consientes de los pasos necesarios para llegar a la meta.

Este proceso pone de manifiesto los factores motivacionales externos e internos que hemos estudiado en esta tesina, y por más que predomine uno sobre otro, no necesariamente hay uno que es mejor o peor. Sino que todo aquello que motiva es componente de la motivación, es un factor motivante, y de acuerdo con los principios básicos de la psicología, apoyándonos en la particularidad de cada persona, cada individuo se verá afectado por estos elementos de manera diferente a los demás, ya que somos seres únicos y estos procesos actuaran de tantas formas distintas como personas existen en el mundo.

También es esperable que aparezcan factores amotivacionales, ya que dentro de un plantel encontramos diferentes personas, cada una con sus convicciones y características. Por lo cual, la presencia de este tipo de conductas no debe asustar a los entrenadores ni profesionales que estén involucrados en un equipo. Por el contrario, sería importante detectar cuales son estas conductas y trabajar sobre ellas, de modo que puedan materializarse en componentes motivacionales de una persona o del equipo en su totalidad.

Como sugerencia para futuras investigaciones, sería importante observar los niveles motivacionales y aplicar la encuesta de objetivos deportivos, antes de contratar al jugador. Esto podría servir como una herramienta diagnóstica que contribuya a la selección del plantel de una institución deportiva. Para luego evaluar si ha sido positivo o no la incorporación de un deportista en particular.

Otra propuesta válida para seguir desarrollando esta rama de la psicología dentro del deporte de nuestra provincia sería poder realizar un seguimiento completo de una temporada, en cualquiera que sea el deporte, de un equipo particular en el armado y puesta en práctica de un programa de establecimiento de objetivos deportivos y poder entamar esto con las tareas que un psicólogo del deporte puede aplicar. De manera que el rol del mismo pueda desempeñarse en un ambiente que propicie la actividad.

Bibliografía

- **Alcoba, A.** (2001). Juego-Deporte. En *Enciclopedia del Deporte* (pp. 15-25). Madrid, España. Librerías Deportivas Esteban Sanz, S.L.
- **Arnut, L.** (2003). *Estado-rasgo Ansiedad y rendimiento deportivo*. Tesis de licenciatura Facultad de Psicología. UDA Mendoza. Pág. 15.
- **Canto Ortiz, J.M.** (2003). *Grupos y deporte*. Psicología del deporte: Fundamentos 1. Revista Ef. Deportes. Vol. 1. (pp. 72-87).
- **Canzio, A.E.** (2001) *Aprendizaje y Motivación en Adolescentes de Zonas Rurales*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. Universidad del Aconcagua. Mendoza.
- **Cervello, E. y Escartí, A.** (1994). La motivación en el deporte. En Balaguer, Isabel (Dir.), *Entrenamiento psicológico en el deporte* (pp. 64-65). Valencia: Albatros Educación.
- **Cox, R. H.** (2009). *Psicología del Deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Madrid, España. Editorial Médica Panamericana S.A.

- **Díaz Eyzaguirre, C.** (2001) "*Manual de Psicología aplicada al Deporte*". Obtenido el 15 de Noviembre de 2011 en <http://www.geocities.com/psicologiadeldeporte/psicosport.cjb.net>
- **Dosil, J.** (2004). *Psicología de la actividad física y el deporte*. Madrid, España. McGraw-Hill.
- **Giesenow, C.** (2007). *Psicología de los equipos deportivos. Claves para formar equipos exitosos*. Buenos Aires: Claridad.
- **Giesenow, C. y Roffé, M.** (2009). La Psicología del Deporte en Argentina: Pasado, Presente y Futuro. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. Vol. 4, nº 1, pp. 123-134.
- **Hernández Mendo, A.** (1999). Acerca del término deporte. *Lecturas: EF y Deportes*. Revista Digital, 17, Consultada / Obtenida el 03 Diciembre de 2011 en <http://www.efdeportes.com/efd17/deporte.htm>
- **Hernández Sampieri, R.; Fernández Collado, C.; Baptista Lucio, P.** (1997) *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana de México.
- **López, J.M.** (2000). Estandarización de la escala de motivación en el deporte (EMD) de Briere N.M, Vallerand, R.J. Blais, M.R. y Pelletier, L.G. en deportistas mexicanos. *Revista Motricidad*, 6, 67-93.
- **Roca, J.** (2006). *Automotivación*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- **Roffé, M.** (1999). *Psicología del deporte y el ejercicio físico*. Obtenido el 23 de febrero del 2012 en <http://www.cdbooks.com.ar/articulos-roffe.html>
- **Sierra Bravo, R.** (1994) *Tesis Doctorales y trabajos de Investigación científica*. Madrid: Ed. Paraninfo S.A.
- **Viadé Sanzano, A.** (2003). *Psicología del rendimiento deportivo*. Barcelona: Editorial UOC.
- www.cop.es/perfiles/contenido/deporte.htm

ANEXO